

العلاج الشافي بالنباتات الطبية

• نباتات ذكرها الله في كتابه الكريم

• نباتات وعقاقير اوصي بها الرسول

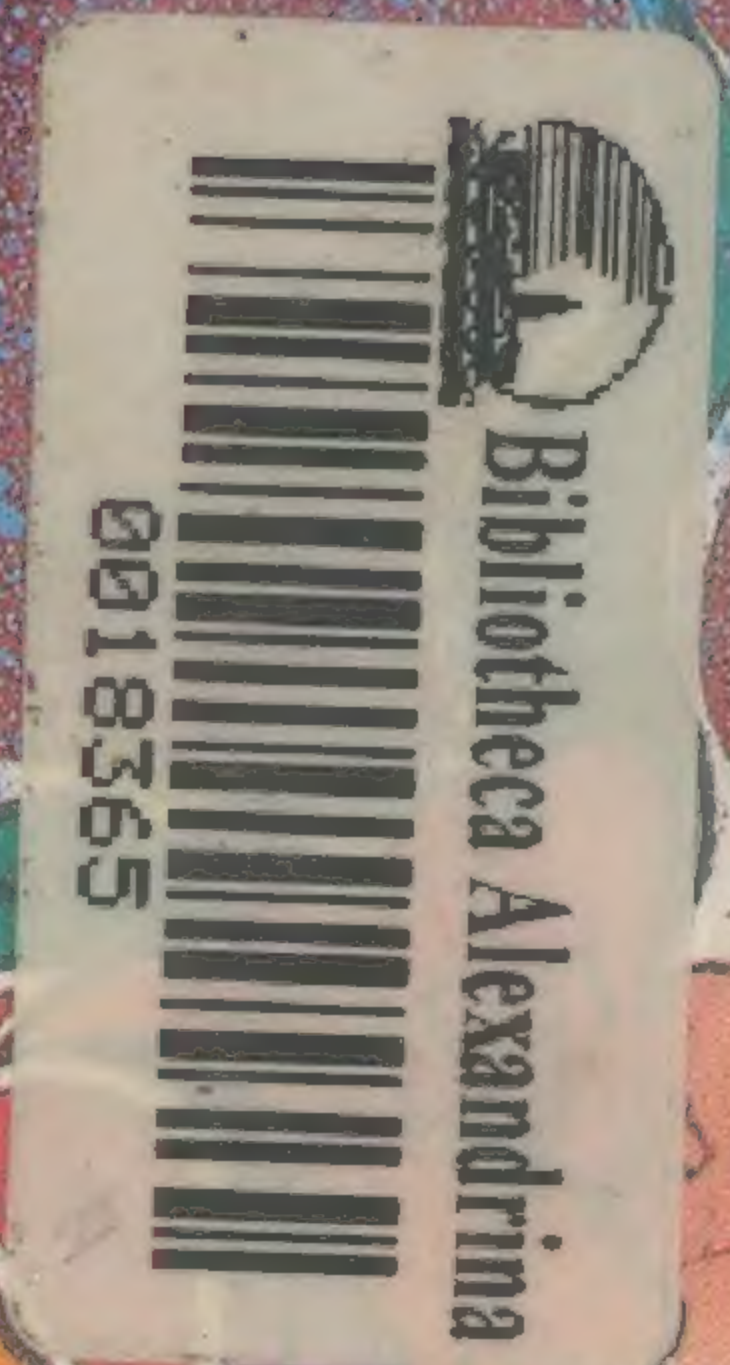
• طريقة علاج الجروح بالعسل

• الكحل يجلو البصر وينبت الشعر

• مستحضرات التجميل من النبات

• التوابل والحضارات القديمة

د. سمير يحيى الجمال



الحلاج الشافى بالنباتات الطبيه

تأليف

الدكتور سمير يحيى الجمال
(دكتوراه فى تاريخ الصيدله والطب)

محتويات الكتاب

الموضوع	
١- مقدمه	٥
٢- النباتات الطبيه . . . عبر التاريخ	٧
٣- العوده إلى الطبيعه	١٦
٤- حوانيت العطاره . . . مازالت صامدة	٢٢
٥- العطاره أنواع	٢٦
٦- النباتات فى الطب الشعبى	٣٢
٧- البقول . . . والعلاج الطبى	٥٨
٨- الحبوب الغذائيه . . . والعلاج الطبى	٦١
٩- الخضروات والعلاج الطبى	٦٣
١٠- الفاكهه . . . والعلاج الطبى	٧٠
١١- التوابل والحضارات القديمه . . . والعلاج الطبى	٧٨
١٢- الزيوت العطريه . . . والعلاج الطبى	٨٦
١٣- دموع الأشجار . . . للعلاج الطبى	٩٢
١٤- زيوت النبات . . . والعلاج الطبى	٩٩
١٥- المشروبات الشعبيه . . . والحقائق العلميه والطبيه	١٠٢
١٦- مستحضرات التجميل . . . من النبات	١٠٨
١٧- المنشوق	١١٠
١٨- عسل النحل . . . غذاء وشفاء	١٢٨
١٩- نباتات . . . ذكرها الله فى كتابه الكريم	١٥٠

- ١٦٠ ٢٠- القواعد الصحيه الحافظه فى تراث الطب النبوى
- ١٧٠ ٢١- نباتات وعقاقير . . . أوصى بها الرسول الكريم
- ١٨٤ ٢٢- فهرس الأمراض التى تصيب جسم الانسان
والنباتات الشافيه له
- ٢٠٦ ٢٣- فهرس النباتات
- ٢١٦ ٢٤- مراجع الكتاب: المراجع العربيه
- ٢٢٠ المراجع الأجنبيه

مقدمه

خلال آلاف السنين الماضية عاش فيها الإنسان على وجه الأرض يتعامل مع مختلف النباتات من حوله . . . يزرعها لغذائه ويستعملها لكسائه ويتعاطاها لأمراضه. فكان يجمعها من الغابات والمروج الجبلية المرتفعة ومن السهول ووديان الأنهار أثناء تجواله في جميع أنحاء الكرة الأرضية سواء كانت أشجار أو شجيرات أو كروم أو نباتات مزهره ويتيقن من صفاتها وأحوالها. كما تعلم أيضا خلال تذوقه للأوراق والجذور والسيقان أن بعض النباتات تسبب له المرض وبعضها يشفيه من آلامه وحمياته وبرده وصداعه وأعصابه المتعبة أو المتوتره.

وكذلك نمت معرفه الإنسان بالعلاجات النباتية من خلال مراقبته للحيوانات حيث لاحظ انها تأكل بالغريزة من بعض النباتات ما يشفيها من أمراضها وتتجنب البعض الآخر. وسار الإنسان على هذا المنوال يجرب أعدادا كبيره من النباتات لعلاج أمراضه الحادة والمزمنه وتكرر طوال آلاف السنين إستعمال ما كان صالحا منها وإستبعاد الضار.

وبذلك تجمع لدى مختلف الشعوب عددا كبيرا من النباتات والعقاقير التي لم تكن للكثير منها فائدة طبية معروفه غير أن التجربة برهنت على فائده الكثير منها وتوارث الناس جيلا بعد جيل هذه المعرفة وتناقلوها.

ولا يزال الإنسان في كثير من بقاع العالم يعتمد على الجذور والسيقان والقشور والأوراق والأزهار في إعداد تركيبات بموجب الوصفات القديمه وكذلك استخرج منها موادها الفعاله وتناولها على هيئة مستحضرات صيدليه معبأة في اقراص أو كبسولات أو شراب أو امبولات وغيرها وما لم يستطع

الحصول عليه من مواد فعالة بكميات كبيرة عمد إلى تخليقها معمليا بغية تخفيض ثمنها وتوسيع مجال إستخدامها عالميا.

وقد أخذ العلماء فى جميع أنحاء العالم فى الإهتمام من جديد بالعلاجات القديمة حيث أجريت إختبارات متعددة على معظم النباتات التى ورد ذكرها فى الوصفات القديمة لمعرفة الصالح منها لكى يتم إستعماله بالطرق العلمية والصيدلية الحديثة.

النباتات الطبية . . . عبر التاريخ

تعتبر مصر القديمة من الأهمية بمكان فى تاريخ الحضارة عامه وفى الطب والصيدله بصفه خاصه حيث تقدم للعالم كم وفير من المعلومات والقرائن عن الحياه الثقافيه والعلميه القديمه والتي وصلت الينا حتى الوقت الحاضر.

وتاريخ الصيدله المصريه القديمه هو فى نفس الوقت تاريخ العقاقير والأدويه وكذلك سرد ووصف للطرق العديده المستخدمه لتحضيرها والإستفاده بها وطرق حفظها لحين إستعمالها.

ولقد بدأت الصيدله فى مصر القديمه كعلم نتيجه للحاجه الشديده إلى إستخدامها فى الحياه اليوميه وذلك عن طريق سلسله طويله من التجارب على مر آلاف السنين. وجمعت هذه التجارب الأوليه مع بعضها وما ثبتت فائدتها كان يوصى باستخدامه باستمرار فى حين أن تلك العديده الفائده كانت تترك جانبا.

وكان غالبية الأطباء والصيداله فى مصر القديمه من طائفه الكهنة الذين تلقوا تعليما دينيا قبل دراستهم الطبيه. وإعتاد الأطباء قبل مزاوله مهنتهم وقبل بدايه فحص المريض تلاوه بعض الأدعيه والجمال الدينيه . . فى حين أن الصيداله كانوا يتلونها قبل وإثناء تحضير الأدوية والوصفات العلاجيه وذلك بغرض حمايه المريض من أذى الأرواح الشريره. وكان ذلك يعتبر - فى نفس الوقت - نوعا من العلاج الإيحائى والتي اكدت فائدتها وفاعليته معظم البرديات الطبيه المصريه التي إكتشفت خلال القرن التاسع عشر فى أنحاء متفرقه من مصر.

وكانت مهنة الصيدله فى مصر القديمه فنا من الفنون التخصصيه العاليه

بجانب أنها كانت تعتبر صناعة هامة وتجارة رابحة أيضا ولها إتصالات وتداخلات بعده مهن أخرى.

وتأثرت الصيدلة والطب فى بدايه تطورهما بالسحر والخرافات والدين وغيرها من العوامل المحيطة بهما والتي كانت متواجدة جنبا إلى جنب. وتداخلت بعد فترة مع الكيمياء وموادها المختلفة وظلت كذلك لعدة آلاف من السنين وحتى اليوم.

وفى عصور ما قبل الأسرات المصرية، كان الصيدلى والطبيب شخص واحد يطلق عليه إسم «سونو» وكان عمله ينحصر فى فحص المرضى وتشخيص أمراضهم وعملهم ثم وصف الدواء الخاص لعلاجهم والذي سبق وأن حضره بنفسه من قبل فى العمل الخاص بمنزله أو أشرف على تركيبه من قبل بعض المحضرين المتخصصين.

ويرجع إكتشاف فائدة الأعشاب والنباتات فى العلاج الطبى إلى عصور موغله فى القدم حيث ظهرت طائفة من جامعى النباتات أطلق الناس عليهم إسم «العشابون» الذين إكتسبوا خبره كبيرة فى جمع تلك النباتات الطبية والتي تنمو بطريقة برية وإكتشفوا بالتجربة أنها تمتلك خاصية علاج بعض الأمراض التى تصيب الإنسان وذلك بعد أن شاهدوا أثرها الفعال المدهش عندما كانت الحيوانات المريضة تتناولها بالغريزة وذلك عن طريق أكل اوراقها طلبا للتخلص من أمراضها وآلامها. وهكذا تعلم الانسان منها بعض طرق تناول النباتات الشافية لأمراضه.

وعلى مر مئات وآلاف السنين تراكمت ببطء كبير كميات ضخمة من المعلومات العامة عن مفعول النباتات فى شفاء الأمراض حتى توصل بعض المتعلمين والمستنيرين إلى طريقة ناجحة للتعامل مع مختلف أنواع وأجزاء النباتات الطبية وإنتاج مركبات منها عن طريق إستخدام طرق مختلفة متعددة. وبذلك نما وتطور فن إستخدام الأعشاب فى الأغراض العلاجية.

ولقد إحتكرت بعض العائلات هذه المهنة المقدسة وتوارثوها أبا عن جد بدون تدوين . . إلى أن جاء وقت خشى البعض منهم إندثار هذه المعلومات القيمة أو تحريفها ولذلك فكروا فى كتابتها على أوراق البردى وتعليقها على جدران المعابد أو على أعمدتها لكي يتعلم منها الطلاب الراغبين فى إحتراف مهنة الطب والصيدلة وكذلك لكي يستفيد منها جميع المترددين على المعابد من المرضى لعلاج ما يعانون منه . . حتى إنتهى الأمر إلى جمع كافة المعلومات الطبية والصيدلية الخاصة بعلاج مختلف الأمراض بالنباتات الطبية فى كتاب واحد ضخم أطلق عليه إسم « كتاب الحكمة » وكان ذلك قبل الأسرات بوقت طويل.

وأنشأت فى بعض المعابد الهامة وخاصة فى عواصم الأقاليم الكبيرة مدارس متعددة تختص بتدريس الطب وبعضها بالصيدلة وأخرى لتدريس كافة العلوم التى كانت لها حاجة كبيرة لتقدم البلاد، وكذلك أنشأت أمكنة بها لعلاج المرضى حيث ألحق بها أطباء وأخصائيين مهرة. وإلى جانب ذلك، اقيمت عدة صيدليات متخصصة يديرها صيادلة ذى خبرة كبيرة بأصناف العقاقير المستخلصة من النباتات الطبية والتى قاموا بزراعتها فى حدائق ومزارع خاصة ملحقة بهذه المعابد وكذلك التى قاموا بجمعها من البلدان المجاورة وزرعوها فى التربة المصرية ومنها أشجار المر وأنواع البخور التى جلبتها الملكة حتشبسوت من بلاد بونت (الصومال) وزرعتها فى معبدها الشهير بالأقصر.

ولقد برع هؤلاء الصيادلة فى استنباط مختلف الطرق العلمية لتحضير كافة الأنواع والمركبات العلاجية مثل المنقوعات والخلاصات والمحاليل والمراهم والمروخات واللبخات والحبوب والسفوف وغيرها. ومما يسترعى الدهشة أن طرق تحضير العقاقير أيام مصر الفرعونية تماثل بدرجة كبيرة تلك التى يعرفها إنسان العصر الحديث. فقد كانوا أول من حضر لبخة تحتوى على

أكسيد الرصاص وكذلك حقنة شرجية مهدئة تحتوى على منقوع من ثمرة الخشخاش وكذلك غسول مهبلى مكون من منقوع بعض الأعشاب مع لبن بقر.. وغيرها.

وكذلك كان صيادلة مصر القديمة على دراية كافية بطرق تحضير اللعوقات والغرغرات لعلاج التهاب الحلق واللسان وكانوا أول من عرفوا خواص المسهلات المتعددة . . وأول من إستخدم المواد العطرية وعلى هيئة مراهم عطرية لإزالة الروائح الكريهة الصادرة من جسم الإنسان وأحيانا صنعوا منها حبوبا يلعقها الرجال والسيدات لإضفاء رائحة عطرية للفم وخاصة بعد تناول الطعام وكانت تتكون من المر ولبان الذكر والمصطكى والينسون وغيرها مخلوطة على هيئة مسحوق مع العسل.

ايضا ولع المصريون القدماء بمستحضرات التجميل وخاصة العطور والتي ذاعت شهرتها فى كل البلدان المجاورة لهم. وكان هناك أيضا أخصائيين لتحضير مختلف أنواع الأدوية والعطور والمراهم طبقا لما ورد ذكره فى عهد الملك بيبى (حوالى عام ٢٢٠٠ ق.م) الذى أنشأ وظيفة خاصة فى الدولة إسمها «المشرف على العطور» . . وكان يشغلها الرجال وأحيانا النساء ومن أشهرهن السيدة «هينيس» .

وكانت هناك أيضا وظيفة «المشرف على المراهم» وترأسها امرأة فى الأسرة السادسة (حوالى عام ٢٤٠٠ ق.م) ووظيفة أخرى فى الأسرة الخامسة وما قبلها يشغلها صيدلى وكان مسئولاً عن تحضير الحبوب المقوية والتي كانت تعطى للملوك أثناء إحتفالات بعيد جلوسهم الثلاثينى.

وإستخدم المصريون القدماء زيوتا للشعر بكثرة مثال ذلك الزيت المشهور الخاص بالقصور الملكية لإستعمال النساء وأطلق عليه إسم «الزيت الملكى» . وكذلك دهان للشعر لعلاج الصلع وتساقط الشعر المرضى يتكون من دهون بعض أنواع الحيوانات والطيور.

وإشتهرت الملكة كليوباتره السابعة خاتمة ملوك الأسرة البطلمية فى مصر بحبها الشديد للكريمات والدهانات الخاصة للوجه والشعر ولجلد البدن كله وكذلك لمختلف أنواع العطور الثمينه.

ولقد ساهم بعض ملوك مصر القديمة بقدر كبير فى تقدم العلوم الطبية والصيدلية إذ تذكر بردية برلين الطبية أن الملك «أثوثيس» ثانى ملوك الأسرة الأولى قد ألف مرجعا هاما فى الطب والتشريح وذلك لكونه طبيبا شهيرا وإعتمد فى كتابته فى بعض النواحي على أبحاث الملك مينا موحد القطرين والذي كان مهتما بزراعة النباتات السامة وطرق إستخدامها طبيا لعلاج الأمراض.

وتذكر البرديات الطبية كذلك أن الملك «تتا» ثالث ملوك الأسرة الأولى كان مهتما بعلم التشريح وألف فيه مرجعا ضخما إستخدمه بكثرة كافة الأطباء على مر العصور. وكذلك كان الملك «اوزافايس» من الأسرة الأولى طبيبا متخصصا فى علوم الشرايين. وكذلك ذكر المؤرخ المصرى القديم مانيتون أيام حكم بطلميوس الثانى أن الملك «ستنس» خامس ملوك الأسرة الثانية قد ألف رسالة طبية هامة ظلت محتفظة باحترامها العلمى إلى العصر البطلمى.

وكذلك كان الملك «توسرثروس» ثانى ملوك الأسرة الثالثة ماهرا جدا فى علم الطب والعقاقير وألف فيه عدة كتب هامة ظلت متداولة حتى القرن الأول الميلادى، وكان الملك «سندا» من الدولة القديمة طبيبا مشهورا وحاذقا، وذكرت البرديات الطبية القديمة إسم أقدم طبيب مصرى وهو «نِتْرُحوتب» وكذلك إسم أقدم صيدلى معروف وهو «خُوى» وكلاهما من الأسرة الأولى.

وبالنسبة للعقاقير فى مصر القديمة فإن الصيدالة فى ذلك الوقت البعيد كانوا يستعملون فى تحضيرها كل أجزاء النبات أو بعضه مثل الأوراق أو البذور أو الثمار أو عصيره أو جذوره أو راتنجه. كانوا يخلطون العقاقير بعده سوائل أهمها الماء أو اللبن أو العسل أو النبيذ أو الجعة (البيرة). فى حين كانت

أغلب وصفات الدهانات والمروخات تحوى العسل أو الصمغ أو الراتنج أو الشحم الحيوانى.

وإعتاد قدماء المصريين تناول العقاقير على شكل مسحوق أو منقوع فى حين كان العلاج الموضعى يتكون من دهانات أو لبخات مع تناول الحبوب والأقراص المستحلبه والأقماع (اللبوسات).

والى قدماء المصريين يرجع الفضل الى إبتكار ملح النشادر عن طريق حرق قرون الحيوانات . ومن أهم العقاقير كذلك التى إستخدموها فى تخدير المرضى قبل إجراء العمليات الجراحية تلك الخلاصات المستخرجة من بعض النباتات الطبية مثل السكران والأفيون والمندراجورا وغيرها .

وكذلك عالج الأطباء المصريون القدماء سقوط الرحم باللبوسات المهبلية أو بالتبخيرات عن طريق حرق بعض النباتات الطبية أسفل المريضة كما وصفوا بعض الحقن المهبلية مكونة من عصير عدة أنواع من النباتات القابضة والمطهرة لعلاج إلتهاب الرحم . كما عالجوا الصلع بدهانات من زيت الخروع مخلوطة بدهون فرس النهر والتمساح والقط والثعبان والتيس البرى وغيرها .

وتعاصر حضارة مصر القديمة حضارة قديمة عريقة أخرى فى بلاد الصين حيث تذكر الأساطير أنها كانت متقدمة جدا فى النواحي الطبية وخاصة العلاج بالنباتات الطبية والوخز بالإبر . وتدل الكتابات القديمة أن أول من أهتم بالنباتات الطبية بالصين هو الإمبراطور «شن نونج» حيث إختبر فائدة ما يزيد على ٣٦٥ نبات طبي وألف فيها كتاب ضخيم خاص بالأعشاب الطبية حوالى عام ٢٧٠٠ ق م أطلق عليه اسم «بن تساو» وأصبح هذا الكتاب أهم مرجع طبي لجميع المؤلفات الصينية التى كتبت بعده .

وفى عام ١٥٦٩ م نشر كتاب كبير عن النباتات الطبية فى الصين إسمه «كتاب الأعشاب الكبيرة» أيام أسره مينج الملكية حيث جمع فيه كل الحكمة الطبية

وبها وصف لكل النباتات الطبية الموجودة بالصين في ٥٢ جزء وحوى ما يزيد عن ألف نبات مع وصف كامل لخواصها واستخدامها وجرعه كل منهما وطرق تحضير كل وصفه ٠٠٠ ولا يزال الكثير من هذه العلاجات والوصفات الطبية وماتحويها من نباتات طبية مستعملة في الصين حتى الآن ٠

وكذلك وضع (لى تشين تشجين) كتابا ضخما عن الأعشاب الصينية يحوى وصفا لحوالى ١٨٩٢ وصفة طبية لمايزيد عن ٩٠٠ نبات طبي ٠

وفى بلاد الهند القديمة كان العلاج بالنباتات فنا من الفنون القديمة حيث ورد بكتب الفيد اس والمكتوب باللغة السنسكريتية والذي يعتقد انه كتب حوالى عام ١٠٠٠ ق م (وهى أقدم الكتب المقدسة عن الديانة الهندوسية) إشارات عديدة عن النباتات (حوالى ٧٠٠ نبات) والخاصة بعلاج الأمراض عند الإنسان ٠٠٠ بالرغم من أن هذه الوصفات كتبت مختلطة بالعديد من الرقى والتعاويذ والصلوات الدينية التى كانت معروفة فى الطب القديم لبلاد كثيرة مجاورة لها ٠ وقد أصبحت مثل هذه الوصفات أساسا للعلاج الطبى فى الهند با لاضافة لما إختلط بها من وصفات أتت إليها من مصر القديمة وبلاد الأغريق والرومان وبلاد فارس وبلاد ما بين النهرين ٠

وفى القرن الأول الميلادى ألف الطبيب الهندى (تشاراك) كتابا ضخما عن العلاج الطبى حوى وصفات لحوالى ٥٠٠ نبات هندى ظل معمولا به حتى الآن ٠

كذلك تعلم الأغريق الكثير من العلاجات المصرية والبابلية القديمة حيث نقلوا كل ما فى البرديات الطبية المصرية من معلومات وفن مصرى علاجى ومن الألواح الطينية البابلية والمكتوبة بالخط المسمارى وبذلك دخلت فى الوصفات الطبية الإغريقية العديد من النباتات ووصفاتها من مختلف البلاد التى إحتلتها منذ أيام الإسكندر المقدونى ٠

ففى القرن الخامس ق م وصف الطبيب الإغريقى الشهير أبقرط الكثير

من العقاقير النباتية وذكرها في كتبه الطبية، كما كتب ثيوفراستوس - تلميذ أرسطو- كتابه المشهور «البحث في النباتات» حوالي عام ٣٠٠ ق م جمع فيه كل ما ذكر من وصفات لحوالي ٥٠٠ نبات طبي وطريقه إستعمال كل منها.

وفي عصر الرومان، برع فيه الطبيب ديوسقوريدس الذي ألف كتابه الشهير «الحشائش» حوالي عام ٧٧م، حيث ذكر فيه أكثر من ٥٠٠ نبات وعقار طبي وطرق العلاج بهم وبعده بحوالي قرن من الزمان كتب الطبيب الأشهر جالينوس العديد من الكتب الطبية والتي حوت الكثير من النباتات الطبية وإستعمالاتها في العلاج.

وبظهور الدولة الإسلامية تقدم علم النباتات الطبية وعلاج الأمراض بها على يد علماء المسلمين من عرب وفرس وهنود وأفريقيين وأندلسيين وغيرهم ومن كافة الديانات عن طريق ترجمة كل ما كتب في العصور القديمة من كتب طبية ونباتية ونشروا كل هذه المعارف باللغة العربية- بعد ترجمتها من اللغات اليونانية والسريانية والفارسية والهنديه وغيرها- في جميع أرجاء الامبراطورية الإسلامية الكبيرة من الأندلس إلى حدود الصين، وزادت معرفة العالم بالنباتات الطبية إلى حوالي ١٥٠٠ نبات طبي. وأشهر من كتب في العلاج بالنباتات الطبية من الأطباء المسلمين ابن سينا والرازي وابن البيطار والكثيرين وغيرهم. وظلت أوروبا من القرن السابع إلى القرن الثاني عشر الميلاديين متخبطة في عصورها المتأخرة في مختلف نواحي الحياة ومنها المعرفة الطبية والنباتية حتى تم ترجمة كافة الكتب العربية وخاصة الطبية إلى اللغة اللاتينية وبذلك إنتشر علم إستخدام النباتات الطبية على أساس علمي سليم وكثرت زراعة هذه النباتات وإستخرجت منها العقاقير الشافية طبقا لوصفات طبيه معتمدة وزادت تلك المعرفة إنتشارا خاصة بعد إختراع الطباعة الالية في القرن الخامس عشر بالمانيا.

وبإكتشاف قارة أمريكا، أضيف إلى مجموعة النباتات والأعشاب الطبية العديد من النباتات التى وجدت مزروعة أو تنمو برية فى تلك البلاد الواسعة البكر والتى كان سكانها الأقدمون من الهنود الحمر يستعملونها منذ مئات السنين . وانتقلت هذه المعرفة الحديثة إلى أوروبا حيث زرعت بها مختلف النباتات الجديدة وتم إستخلاص موادها الفعالة . وفى القرن التاسع عشر، هبت نسمة جديدة من عالم العلم الرحيب حيث أخذ الكيميائيين فى إستخلاص المركبات الكيميائية الفعالة التى تدخل فى تركيب النباتات الطبية نفسها . ولم ينصرم ذلك القرن حتى تم إستخلاص مئات المركبات الكيميائية من هذه النباتات واستعملت فى العلاج الطبى على أشكال صيدلية متعددة مثل الأقراص والحبوب والأشربة والأمبولات والبخاخات (السبراى) وخلافه .

العودة إلى الطبيعة

لم تعد نداءات العلماء فى الآونة الاخيرة بالعودة إلى الطبيعة التى خلقها الله عز وجل والتى لم تمتد إليها يد الإنسان بالتلويث . . . بالصيحة التى يقدم عليها الإنسان فتره من الزمان ثم يقلع عنها بعد قليل إلى غيرها من مختلف النزوات . . بل أصبحت ضرورة هامة لصالح صحة الإنسانية جمعاء . فقد ثبت أن الكثير من العقاقير المخلقة كيميائيا فى معامل ومصانع أدوية العالم المختلفة تؤدي إلى إحداث أعراضا وأثارا جانبية ضاره وتصدت لها غالبية الهيئات العلمية والطبية فى معظم أنحاء العالم لدرجه أن هيئة الصحة العالمية قد أصدرت منذ عام ١٩٧٥ نداءا بالتوسع فى إستعمال النباتات الطبية ومنتجاتها ومن المواد الفعالة المستخلصة منها بغرض الانتفاع بها فى علاج مختلف الأمراض التى يصاب بها الإنسان .

وعلى هذا فقد بدأت العديد من الدول المتقدمة علميا فى الإتجاه بقوة نحو التوسع فى زراعة النباتات الطبية فى بلادها وكذلك تشجيع البلاد الأخرى فى إقامة مشروعات لإستزراع هذه النباتات توصلا إلى انتاج كميات كبيرة منها بحيث تغطى الإستهلاك المتزايد فى مختلف الدول بغرض العودة إلى إستعمال مافى الطبيعة من نباتات تصلح للعلاج الطبى .

لذلك درجت الدول الكبرى على زيادة البحث والتقصى فى تراث طبها الشعبى بغية إستخراج التركيبات الدوائية الشعبية التى إستعملها الأجداد لمنحهم العافية والصحة والعمر الطويل .

ولقد نادى أبقراط . . ابو الطب الإغريقى بأن النباتات الطبية هى الوسيلة الناجعه لعلاج الأمراض والتى لها دائما فعل السحر فى دفع أضرار الأمراض .

وفى العصر الحديث، أهمل الناس لفترة طويلة العلاج بالنباتات الطبية وذلك راجع إلى ما أحدثته المدنية الحديثه من تغيرات وإنقلابات فى تخليق مواد كيميائية وبوفره كبيره وبسعر رخيص مما دعا زراع النباتات الطبيه إلى تركها وعدم العناية بها. ولكن بعد أن ظهرت لهذه الأدوية الكيميائية المعقدة سلبياتها الخطيرة واعراضها الجانبية الضارة والتي تصل فى كثير من الأحيان إلى أن تكون أخطر من الإيجابيات التى عالجتها. أصبح العلاج بالنباتات الطبية يجد قبولا لدى الناس بشكل عام ولدى المتخصصين فى الأدوية والعلاج بشكل خاص.

ولكن يدور فى أذهان البعض أسئلة كثيرة عما إذا كان أكل هذه الأوراق النباتية أو مضغها أو غلى أزهارها وجذورها أو خلط بعض الأعشاب مع بعضها أو إستخلاص عصائرها لعلاج أمراض ماتعتبر مضيعة للوقت وضربا من ضروب العبث واللهو؟

وهنا يتصدى كبار الأطباء فى مختلف دول العالم متسائلين. وهل هناك شئ اسمه الدواء الآمن من تلك الآلاف المتزايدة من الأدوية الكيميائية بل إن بعضها قد يخفى أعراض المرض وعلى هذا فيجب وضع كل الثقة فى الطبيعة وأن نقلل من ثقتنا فى المركبات الدوائية الكيميائية.

فقد يكون الدواء فعالا فى شفاء مرض من الأمراض ولكنه فى نفس الوقت قد يكون سببا فى إحداث مرض آخر ربما يكون أشد فتكا من المرض الأول. وهذا شأن المواد الكيميائية. فاستعمال أقراص الاسبيرين (وتركيبه الكيميائى حمض أسيتيل ساليسيليك) بكثرة فإنها بعد فترة تحدث قرحة فى المعدة وتسبب نزيفا مستمرا مع سيوله فى الدم بدرجة غير عاديه ونقص فى فيتامين ج. كذلك تسبب العقاقير المستخدمة فى علاج الأمراض الروماتزميه (وهى من مشتقات البريديدين) اثارا ضاره بالغه بالكبد والكليتين وإضطرابات معديه مؤله مع نقص ملحوظ فى كرات الدم البيضاء.

كذلك فإن مادة النوفالجين تقضى على كرات الدم الحمراء عن طريق تكسيرها مما تحدث فقر دم (أنيميا حادة) . وأيضاً فإن مادة الكورتيزون التى إعتبرت نصراً علمياً كبيراً نحو شفاء العديد من الأمراض قد ثبت أن إستمرار تناولها لفتره طويله تؤدي إلى حدوث مرض البول السكرى وإرتفاع كبير فى ضغط الدم . وتوالت ظهور الكثير من الأعراض المرضيه للأدوية الكيمياءيه مما دفع الكثيرين إلى التحول إلى تناول العلاجات المحتويه كليه على النباتات الطبيه ومنتجاتها والتي تخلو مهما زادت كميته جرعاتها (ماعدا بعض النباتات السامه) من أيه أعراض جانبية ضاره .

وعلى هذا فقد حثت هيئه الصحة العالميه كافه حكومات العالم على إعطاء قدر كاف من الأهميه للطب التقليدى أو الشعبى بها وقامت بعقد عده مؤتمرات دوليه عن التداوى بالأعشاب وكذلك عن دور الطب الشعبى فى الرعاية الصحيه الأوليه وغيرها .

وفى حقيقة الأمر، فإن الطب الشعبى كان هو الطب المتداول بين كافه البشر طوال آلاف السنين ولم يظهر الطب العصرى الا فى العصر الحديث وخاصة بعد الحرب العالميه الثانيه حيث كثر تداول مئات المواد الكيمياءيه لعلاج الأمراض .

ولقد تطورت صناعة الدواء والعقاقير الحديثه بحيث أصبحت هى الصناعة والتجارة الثانيه بعد صناعة وبيع السلاح الحربى فى العالم كله . وسيطرت شركات تصنيع الأدوية على جانب كبير جداً من إقتصاد الدول المتقدمه . وفى نفس الوقت أصبحت تجارة وإستهلاك الأدوية فى الدول الناميه تشكل عبئاً كبيراً على إقتصادها القومى بحيث تحولت أعشاب ونباتات هذه الدول الناميه إلى مصانع الدول الغنيه لتصنع منها أدوية وعقاقير ثم تعود مرة أخرى إلى هذه الدول عن طريق شرائها بالعملات الحرة وبأضعاف ثمنها .

ويجب ألا يظن أحداً أن الطب الشعبى هو طب محصور فى الأوساط

الفقيرة أو المتخلفة فقط بل ان معظم دول العالم المتحضر قد عادت لإستخدامه لعلاج مختلف الأمراض وإستعدت للعودة إلى الطب الشعبى والعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية.. فأقامت مزارع متخصصة بحيث تنمو فيها هذه النباتات فى ظروف متحكم فيها وتماثل أجوائها الأصلية. وقد أقامت هيئة الصحة العالمية فى بعض الدول المتقدمة مراكز بحوث طبية حيوية تختص بشئون الطب الشعبى من ناحية إجراء العديد من الأبحاث الدوائية والكيميائية والنباتية على مختلف أنواع النباتات الطبية مستخدمة فى ذلك أحدث طرق التحليل الكميائى والكروماتوجرافى بأنواعه السائلة والغازية والرنين المغناطيسى والنظائر المشعة لفصل المواد ذات الفعالية فى الأعشاب العلاجية وتحديد ها ثم تخزين هذه النتائج المتحصلة فى بنك للمعلومات يدار بالحاسبات الإلكترونية بحيث يمكن الحصول منها على الأسماء العلمية للنباتات الطبية وأسمائها المحلية الشعبية وطرق إستعمالها والأمراض التى تعالجها.

وقديما كانت النباتات والأعشاب الطبية تكون أهم مصادر المواد الخام التى تغطى احتياجات مصانع الأدوية... فمن نبات الكشاتبين (الديجيتاليس) إستخلص عام ١٨٦٩ خلاصه لكى تعالج القلب الضعيف.. وفى عام ١٩٣٠ أمكن تحضير مادة الديجوكسين كيميائيا فى المعامل بعد فصلها من خلاصة ذلك النبات . ومن نبات الراوولفيا كان يستخرج من جذوره خلاصه كانت تعالج ضغط الدم المرتفع والأرق وبعض الإضطرابات العصبية ثم أمكن تحضير مادة الريزربين فى المعامل وهى المادة الفعالة فى خلاصه هذه الجذور وإستعملت كمهدئ للأعصاب ومخفض لضغط الدم.

ومن نبات اللحلاح أمكن تحضير مادة الكولشيسين لعلاج النقرس وآلامه.. ومن نبات ست الحسن (البلاذونا) أمكن أستخراج مادة الاتروبين الموسعة لحده العين والمقللة لإفراز العرق. ومن نبات الإفيدرا أمكن الحصول

على مادة الإقدرين الموسعة للشعب الهوائية والتي تعالج الربو الشعبى .. ومن نبات البابونج أمكن الحصول على خلاصه منه تعمل كمسهل ومسكن للسعال ومهدئ للأعصاب وخاصة للأطفال .. ومن نبات الخلطة البلدى أمكن الحصول على مادة الخلطين الموسعة للحالب بالكلى بحيث تسهل خروج الحصوات خارج الجسم .. ومن نبات الخلطة الشيطاني أمكن إستخلاص مادة الأمويدين لعلاج مرض البهاق الجلدى .. ومن نبات العرقسوس أمكن إستخلاص مادة تعالج قرحة المعدة المزمنة كما أنه مسهل لطيف ومسكن للسعال.

وكذلك يشفى الشيخ البلدى توتر القولون العصبى وخاصة إذا خلط مع الحلبه. ويعمل نبات الحلقابر على تفتيت حصوه الكلى وكذلك زيت خشب الصندل يفيد كمطهر ومسكن للآلام المسالك البولية. ومن اخشاب نبات الكينا استخلص منها مادة الكينين المضادة للحميات وخاصة الملاريا. ومن بذور الجوز المقيئ إستخلص منها مادة الإستريكنين التى تدخل فى تركيب الأدوية المقوية. ومن ثمار الخشخاش استخلص مادة المورفين المسكنه للآلام ومادة الكودايين المهدئه للسعال المزمن ومادة البابافرين المسكنة للمغص وغيرها ومن الثوم إستخلص مواد مطهره للأمعاء وتفيد فى تخفيض ضغط الدم العالى.

وهناك حوالى خمسة آلاف نبات طبى يمكن الإستفادة منهم فى علاج مختلف الأمراض إستخدم منهم حوالى الثلاثمائة فقط بعد أن تم تحديد نوعيه موادها الكيمياءيه ومقاديرها بمختلف وسائل التكنولوجيا والتقدم العلمى الحديث. وهذا واجب قومى على كافة الحكومات أن تعمل جاهده لتكون كافة أشكال الطب الشعبى من النباتات الطبية من علوم القرن الواحد والعشرين. وحيث أن كل عقاير الطب الشعبى مصدرها الطبيعة وأنه قد تم إختبارها تقليديا خلال آلاف الاجيال المتعاقبة فانه من الواضح أن معظم هذه الأدوية

الشعبية تكاد تكون خاليه من الآثار الجانبية الضاره بينما تزخر كافه الادويه الكميائيه الحديثه بنشرات تحذر من مضار إستعمالها المتكرر ومن الأعراض غير المستحبه . وقد أدى إستعمال بعضها إلى حدوث تشوهات فى الأجنه عند الأمهات الحوامل مما دفع الحكومات إلى سحبها من التدا ول بعد ان طرحت وإستعملت فى الأسواق منذ سنوات مثل دواء الثاليد ومايد المهدئ للأعصاب وغيرها.

حوانيت العطاره... مازالت صامده

تشمل النباتات الطبيه مجموعه كبيره جدا من النباتات التى تندرج تحت عائلات نباتيه مختلفه .وتحوى هذه النباتات مركبات كميائيه حيويه ذات تأثير خاص تستخدم من أجله فى الأغراض الطبيه العلاجيّه وتعرف هذه المركبات بإسم المواد الفعاله وهى تمثل المنتج النهائى التى تزرع هذه النباتات من أجله . وتستخدم النباتات الطبيه أما مباشره فى صوره أعشاب مجففه كما هو متبع فى الطب الشعبى أو تستخلص المواد الفعاله منه بطرق مختلفه ثم تدخل فى تركيب التحضيرات الدوائيه . كما أن بعض النباتات العطريه لها إستخدامات طبيه أيضا مثل النعناع والبرد قوش وغيرهما.

وزراعه وانتاج النباتات الطبيه ليس أمرا حديثا بل إن مصر كانت طوال عصورها وخاصه ما قبل عصر الأسرات من أوائل الشعوب التى إهتمت بهذه النباتات ودرستها وتعرفت عليها وإستخدمتها فى العلاج حيث تخصص فيها الأطباء العشابون ولا زالت تستعمل إلى الان الكثير من الوصفات الطبيه التى كانت مدونه فى البرديات الطبيه القديمه المصريه والتى أثبت العلم الحديث فاعليتها فى شفاء الأمراض .

وكذلك ساهم علماء العرب مثل جابر بن حيان والرازى وإبن سينا والعشرات من الأطباء والصيادله والفلاسفه غيرهم فى تطور وإزدهار انتاج هذه النباتات وإستعمالاتها المختلفه.

ويطلق على مجموعه كبيره من النباتات اسم النباتات العطريه والتى تمتاز بإحتوائها على مركبات طياره تكسيبها رائحه خاصه مقبوله وتعرف هذه المركبات بإسم الزيوت العطريه أو الطياره وتمثل المنتج النهائى المطلوب من

زراعته وإنتاج هذه النباتات حيث يتحصل على هذه الزيوت الطيارة بواسطة التقطير أو الإستخلاص بالمذيبات العضويه أو بواسطة الشحوم النباتيه.

وتوجد الزيوت العطريه فى جميع أجزاء النبات أو فى بعض أجزائه فقط... فقد تكون فى الأزهار كما فى الياسمين والورد أو تكون فى الأوراق كما فى العتر والحصالبان وحشيشه الليمون أو تكون فى الثمار كما فى الكزبره والكمون والشمر والكرأويه (وتسمى هذه الثمار أحياناً بإسم الحبوب العطريه) ... أو تكون فى الجذور أو الريزومات كما فى الإيريس أو فى العشب كله كما فى البردقوش والنعناع... وقد توجد فى قشور الثمار كما فى قشور ثمار الموالح. ولقد عرفت مصر العديد من النباتات العطريه منذ عصر الفراعنه وإهتموا بها واستخلصوا زيوتها التى دخلت فى أغراض كثيره مثل تحضير العطور وأدوات الزينه كما إستعملها كهنة المعابد كبخور.

وتستخدم بعض النباتات العطريه لفائده زيوتها فى النواحي الطبيه مثل النعناع والبردقوش والعديد من الحبوب العطريه علاوه على إستخداماتها فى النواحي العطريه وكمحسن للنكهه فى كثير من المنتجات الغذائيه.

ولقد مضى أكثر من مائه عام على إنشاء أول صيدليه قانونيه فى مصر وللعديد من مخازن الأدوية والمخصصه لبيع الأدوية والعقاقير الطبيه الجاهزه والمحضره طبقاً للدساتير الطبيه والصيدليه العالميه مما دعا كثير من الناس إلى الإعتقاد بأن دوله العطاره والعطارين قد دانت نهايتها ومآلها إلى الزوال... بيد أنه بعد إنقضاء هذه السنين الطويله ومع ماوصل إليه تقدم فن صناعه الدواء وتجهيزه وإزدحام أرفف الصيدليات بشتى أنواع الأدوية والعقاقير المصنعه إلا أن حوانيت العطاره مازالت صامده طوال هذه الأعوام تباع للمرضى ما ألفوا شرائه من وصفات طبيه بلديه قديمه بالرغم من أنه قد حل محلها عقاقير حديثه للعلاج والمداواه.

فظهر الصيدليات وتخصصها فى بيع كل ما يلزم للعلاج والمداواه لم

يوثر على محال بيع العطاره إلا بمقدار محدود. وبمضى الزمن إستقر وضع كل منهما تجاه الآخر وأصبح كل منها يخدم قطاعا معيناً وخاصة فى البلاد الشرقيه حيث ظل الناس يعتمدون على العطارات فى كثير من الأغراض بجانب العلاج التى قد لا يجد المرضى الشفاء عن طريق العقاقير الحديثه.

ولم تكن وظيفه العطار فى الماضى مقصوره على بيع الأعشاب والمساحيق بل كثيرا ماكان يفعل ما يقوم به الصيدلى فى الوقت الحاضر من تحضير مزيج أو خلاصه بنسبه معينه وصل إليها بالخبره والتجربه والممارسه. فكان يركب الأدوية السائله والمركبه مثل شراب الجلاب وشراب الورد وبعض المربيات مثل المفتقه ... وحضر الجوارشنات وهى تلك التركيبات التى تساعد على هضم الطعام والمروخات للتدليك واللحوقات والسعوط (النشوق) وشراب السعال... كما كان يذيب بعض المواد فى الزيت لتحضير الدهانات التى تشفى الجروح والحروق والتقرحات وكذلك اللبخات التى تزيل الورم والأكم. وفوق ذلك كله كان العطار يحضر بعض مستحضرات التجميل مثل دهانات الوجه وحمرة الخدود وكحل العيون وغيرها.وفى كل هذه التحضيرات كان العطار يستخدم أدوات مشابهه لما يستخدمها الصيدلى فى الوقت الحاضر مثل الهاون والميزان والموقد والمخبار المدرج وغيرها لكى يحضر كل مزيج بنسبه معينه.

ومن الغريب أن عددا كبيرا من التحضيرات الصيدليه قد نشأ وتطور من تلك العمليات التى كما يجريها العطار فيما مضى والتى إهتدى إليها بالخبره الطويله والممارسه بالتجربه والخطأ. وكانت وظيفه العطار قديما ليست مقصوره على تزويد الناس بما يحتاجونه من مواد العطاره فقط بل تعدى ذلك إلى وصف ما كان يراه مناسبا ونافعا للحالات التى كان يشكو منها كل من يطرق بابه طلبا للشفاء من المرض... فهو الصيدلى والطبيب فى وقت

واحد. لذا كانت مهمته على جانب كبير من الأهمية والخطوره وخاصة في الأوساط الشعبية.

أما في العصر الحديث فالطبيب هو الذى يشخص المرض ويترك للصيدلى مهمه إعداد الدواء وفقا لما هو مدون له في التذكرة الطبيه. ولقد كثرت بالصيدليات وكذلك في حوانيت الأعشاب بمختلف الدول تركيبات طبيه من الأعشاب والنباتات الطبيه والتي تقوم شركات متخصصة بتولييفها على أسس علميه سليمه وتحت إشراف طبي وصيدلى دقيق بحيث يصفها الطبيب للمريض وهى فى معظمها خاليه من المواد الكيمياءيه الضاره. وهكذا تطورت مهنة العطاره فى العديد من الدول المتحضره بحيث إكتسبت إحترام الناس من مختلف الطبقات مما يعد نموذجا ممتازا لكى تحذو حذوها جميع الدول .

وليس صحيحا ما يعتقده البعض بأن الطب الشعبى كان كله خرافات ومبنيًا على غير أساس وذلك لورود وصفات غايه فى الغرابه ولا يقرها الإدراك السليم مثل إستخدام بعض الحشرات كالخنافس والعناكب وسوائل مثل البول ولبن النساء والحيوانات والقطران كوسائل للعلاج إلا أننا نجد بجوارها عشرات من الوصفات الصحيحة ذات مواد نافعه لازال العلم الحديث يعتمد عليها كعلاج ناجع فى كثير من الحالات.

العطارة...أنواع

يمكن تقسيم العطارات التى يستخدمها الناس فى حياتهم اليوميه إلى مجموعات رئيسيه كالآتى:

(١) العطارات المره :

وتشمل هذه المجموعه عددا كبيرا من الأخشاب المره وبعض الجذور التى تستخدم فى أغراض متنوعه مثل فتح الشهيه والمساعده على الهضم وتقويه البدن بصفه عامه وبعضها يؤخذ كملين.

وتنقسم هذه المجموعه إلى نوعان :

النوع الأول : عطارات مره بحتة : مثل خشب الكينا والخشب المر والراوندو الجوز المقيى والصبر وغيرها.

النوع الثانى : عطارات مره عطريه : مثل البابونج والكاسكارا والقرفه البيضاء وملح الليمون وغيرها.

وتوجد هذه العطارات فى أجزاء غير متماثله من النباتات التى تؤخذ منها... فالليمون والجوز المقيى يؤخذان من الثمار.. والبابونج من رؤوس الأزهار والصبر من عصاره اوراق النبات.. غير أن معظم العطارات المره تؤخذ من السيقان وجذور الأشجار مثل الكينا والكسكارا والقشره المره والقرفه البيضاء.

ويمكن تحضير مشروبا من أحد هذه العطارات بطريقه سهله وفى كثير من الحالات إذ يكفى نقع العقار فى الماء طوال الليل ثم يشرب النقيع قبل

الإفطار (إى على الريق) .. وفى بعض الحالات يفضل صب الماء الساخن أو المغلى على الأوراق أو القشور أو الجذور ثم يصفى المزيج.

وأول تأثير للعطارة المره هى أنها تنبه الغدد اللعابية فتزيد من إفرازاتها بالفم كما أنها تنشط المعدة وتزيد من مقدار العصارة المعدية فيحدث ذلك حاله من الشعور بالجوع ويفضل تناول العطارة المره قبل الأكل بنحو عشرين دقيقة... ويتكون فى الغالب من مزيج من عدة عطارات مره اقوى من نوع واحد من العطارة يؤخذ منفردا.

ومع أن عددا من العطارات المره قد تحدث تأثيرات متشابهه على المعدة، إلا أنها قد تحدث تأثيرات غير متشابهه فى الأمعاء. فكثير من العطارات المره تحتوى على مادةالتانين القابضه التى تحدث بعض الإمساك المزمّن إذا ما داوم المرء على تناولها فتره طويله فى حين أن بعض العطارات المره الأخرى تساعد الأمعاء على طرد محتوياتها حيث تعمل كمسهل وتزيل الشعور بالإملاء والانتفاخ وتعمل على طرد الغازات.

٢) التوابل والأفاويه :

وتشمل هذه المجموعة عددا كبيرا من المشهيات التى تضاف عادة إلى الطعام وبعض أنواع الشروبات .. وهى فى الغالب تتكون من بعض أجزاء النبات أو خلاصات نباتيه عطريه، وهى فى ذاتها ضئيله القيمة الغذائية ولكن ذات مفعول كبير فى فتح الشهيه وإستمرار الطعام والمساعده على هضمه، حيث أنها تكسب الطعام رائحه تهيج حاسه الشم أو تعطى للغذاء نكهه خاصه تثير حاسه الذوق والتذوق... كما أنها تنبه أغشيه الفم والمعدة والأمعاء فتزيد من إفراز العصارة الهاضمه.

وهذه التوابل كانت لا يتحصل عليها قديما إلا الاثرياء ولا يستخدمها إلا

المترفون وذلك لإرتفاع ثمنها . وكان الناس يجدون فى البحث عنها . وقديما قامت حروب طويلة بين دول أوربا بغرض إحتكار تجاره التوابل والتي كانت تستجلب من جزر الهند الشرقية (اندونيسيا حاليا) .

والتوابل تعالج بها عادة الأطعمه فى حين أن الأفاويه يعالج بها الرائحه الطبيه حيث تستخدم فى صناعه العطور والصابون المعطر وهذ الأفاويه متعدد المصادر مثل القرنفل (وهى قمم الأزهار المجفقه) والفانيليا (وهى ماده تستخرج من ثمار النبات) . ومن الأفاويه ما يستعمل لإكساب الادويه نكهه طيبه أولها قيمه علاجيه خاصه مثل الحبهان والجنزبيل وجوزه الطيب وغيرها.

وتقسم هذه المجموعه إلى ثلاثة أنواع:

النوع الأول: توابل عطريه .. مثل الشمر والبهار والجنزبيل والقرنفل وجوزه الطيب والكرافيه والينسون.

النوع الثانى: أعشاب عطرية مثل النعناع والنعتر والزعتر والبردقوش.

النوع الثالث: عطارات حاره منبهه .. مثل الفلفل الأسود والفلفل الأحمر والشطه.

وتختلف هذه الأنواع الثلاثة فيما بينها فى كيفية إحداث التنبيه لمختلف أجزاء الجهاز الهضمى فعطارات النوع الأول تحدث التنبيه عن طريق حاستى الذوق والشم .. وهى تزيل الإنتفاخ وتحدث الشعور بالدفء .. وتفيد على الأخص فى حالات فقد الاحساس فى بعض أطراف الجسم والرعشه والفواق (الزغطة) .. وكذلك عند الإحساس بالضيق والإمتلاء عقب الاكل .. كما أنها تزيل ألم القلب والخفقان اللذين يسببهما ضغط المعده على القلب.

أما عطارات النوع الثانى فإنها تسبب الشعور ببعض البروده فى الفم

بسبب ما تحتويه من مركبات الثيمول كما فى الزعتر .. والمنتول كما فى النعناع. وهذه مواد مطهره ومسكنه وتعمل على طرد الغازات .. ولكن تأثيرها ضعيف على الإفراز المعدى.

فى حين أن النوع الثالث من العطارات تعتبر مدفئه إلى حد ما .. حيث تساعد على زيادة إفرازات المعدة .. بيد أن الإسراف فى تناولها قد يؤدى إلى حدوث بعض الأضرار بسبب تأثيرها المهيج على المعدة. لذا يجب الإحتراس عند إعطائها للمرضى والناقهين والمصابين ببعض أنواع الإلتهابات الداخلية مثل التهاب المعدة والكلى والمسالك البولية.

(٣) البلاسم :

وهى عطارات راتنجيه صمغيه .. يستخدم بعضها فى صناعة البخور والبعض الآخر كماده مثبتة فى صناعة العطور وللبعض الأغراض الأخرى المتنوعة. ومن هذه المواد .. اللادن والكندر والجاوى والميعة والمر والحلتيت والقناوشق وبلسم بيرو وغيرها. ويتحصل على معظم هذه المواد عن طريق إحداث شقوق فى سيقان وجذوع الأشجار فتخرج منها عصارات سائله لا تلبث أن تتجمد عند تعرضها للجو.

وتحتوى هذه البلاسم العطريه على أحماض السيناميك والبنزويك وبعض الزيوت الطياره .. وهى تذوب فى الكحول والزيوت ولا تذوب فى الماء. وغالبية هذه المواد لها تأثير مطهر وكذلك تأثير منبه على بعض أجزاء الجسم وعلى الأخص الأغشية المخاطية والمثانه والمسالك البولية حيث تعمل على تنشيطها .. وتساعدها على الإفراز الطبيعى.

(٤) العطارات المسهله والملينه :

ويندرج تحت هذا القسم كثير من المواد العطاريه حيث أنها تحدث تأثيرا

ملينا إلى جانب بعض التأثيرات البيولوجية الأخرى. وأهم هذه العطارات ..
الصبر والكاسكارا والسنامكي والرواند وزيت الخروع والحنظل. فالأربع مواد
الأولى منها لها تأثير ملين غير عنيف في حين أن النوع الأخير يحدث إسهالا.
وبالإضافة إلى هذه العطارات النباتية نجد بعض العطارات المعدنية مثل
سلفات الصوديوم وغيرها.

٥) العطارات القابضة :

ويشمل هذا القسم مواد نباتية تحوى حمض التانيك القابض .. فتؤثر في
الجسم وتؤدي إلى الإمساك وتقلل من إفراز العرق والبول والسوائل الأخرى
التي يفرزها الجسم عادة ومن هذه المواد .. خشب الكينا وقشور القرفة
وأوراق الشاي والعفص وقشور البلوط وغيرها.

٦) العطارات المنومة والمخدرة :

العطارات المنومة هي عقاقير تساعد على إحداث النوم حيث أنها تؤثر على
القشرة المخية ونهايات الأعصاب عن طريق ذوبان المادة المنومة في جزء من
الشحم الذي يتركب منه خلايا الأعصاب. ومن هذه المواد .. الخشخاش والذي
كان إلى مطلع القرن العشرين يسمح بإعطاء مقادير ضئيلة في مصر لجلب
النعاس ثم لما لوحظ آثاره المخدرة والمسببة للإدمان حرم تداوله بعد ذلك.

أما المواد المخدرة فمنها نوع يزول تأثيره بسبب سرعة امتصاصه في الدم
وسرعه اقرازة خارج الجسم فيزول التخدير بعد فترة قصيرة .. ومن هذه
المواد .. الكحول وخلاصاته. ومن المواد المخدرة نوع بطيء الامتصاص ولا
يتخلص منها الدم الا بعد ساعات فيدوم بذلك مفعوله المخدر لفترة طويلة ..
ومن هذه المواد البنج والسكران والداتورة والبلادونا (ست الحسن) وأحيانا

يُدرج معه الحشيش، وهذه المواد تذوب في المادة الدهنية التي يتרכب منها النخاع العصبي فتبطئ من عمل الخلايا المخيه فيحدث الهبوط والتخدير .. ويتوقف مدى التخدير على كمية المادة المتناولة.

٧) المربيات ومشتقاتها :

وهذا القسم يشمل مجموعه من النباتات التي تحتوى على كميات كبيره من الزيوت والمواد النشويه مخلوطه مع العسل والسمن (أو الزبد) بحيث تزيد من تراكم الشحم في أجساد طالبي السمنه .. ومن هذه المربيات ... مربيه خرز البقر والمفتقه ومربى الحلبه وغيرها.

٨) عطارات نباتيه متنوعه :

وتشمل نباتات كثيره تدخل في المشروبات اللطفه وأحيانا كمواد ملونه نباتيه .. ومنها العرقسوس والتمر هندي والخروب والزعفران والكركم والعكنه .. وغيرها.

٩) العطارات المعدنيه :

ويشمل هذا القسم مواد كيميائيه متنوعه تدخل في بعض العقاقير التي تستخدم إما كدهان خارجى أو تشرب داخليا ومنها كبريت العمود والنطرون والبورق والشبه والمانيزيا والتوتيا .. وغيرها.

النباتات فى الطب الشعبى

خلال مئات الالاف من السنين التى عاشها الإنسان على وجه الأرض .. قام بتجريبه مختلف النباتات التى تنمو حوله وخبر صفاتها وأحوالها . فكان يجمعها من الغابات ذات الحرارة الشديده ومن المروج الجبلية المرتفعه ومن السهول ووديان الأنهار . وعثر فى أجزاء كثيره من الكره الأرضيه على أشجار وشجيرات وكروم ونباتات مزهره افادته فى غذائه ولعلاج أمراضه . فقد تعلم أثناء بحثه عن الطعام وتذوقه للأوراق والجذور والسيقان أن بعض هذه النباتات تسبب له المرض فى حين أن بعضها الآخر تشفيه وتزيل الآلام منه .. كما أن بعض هذه النباتات تجعل العرق يتصبب من جسمه وتقلل من آثار الحميات فى جسده أو تشفيه من الصداع أو تساعد على التغلب على أصابات البرد والزكام أو تخفف ألم المعده أو تهدأ من توتر اعصابه . وهكذا عن طريق التجريبه والملاحظه نمت معرفه العلاجات النباتيه وتجمعت لدى مختلف الشعوب أعداد كبيره من النباتات والعقاقير الطبيه وتناقلوها جيلا بعد جيل وأطلق عليها العلماء الطب الشعبى المبني على التجريبه خلال آلاف السنين . ومن هذه النباتات الطبيه التى يمكن إيجاز مفعولها العلاجى الآتى :

أبنوس : *Diospyros ebenum*

حرق خشب الساق تقصاعد منه رائحه زكيه بدون دخان فيصلح كبخور. دهانا بمغلى خشب الساق يشفى الآلام الروماتزميه .

أبهل : *Juniperus sabina*

شرب زيت أو عصير الثمار بحذر وبكميات ضئيله جدا يدر البول .

Tamarix articulata

أثل :

شرب مغلى النبات ملين ومقوى للباه ويشفى الحميات .. دهانا به موضعيا يشفى الحروق لوجود ماده التانين القابضة.

انخر (تين مكه) : *Andropogon schoenanthus*

يحتوى النبات زيتا عطريا .. شرب مغلى الساق منه قوى وملين ومفتت للحصى وطارد للبلغم ومدر للبول. دهانا بمغلى الساق يشفى الروماتزم .. ومضمضه به يسكن آلام الأسنان.

انخر مكى : *Andropogon nardus*

تحتوى الجذور زيتا عطريا حلوا .. شرب منقوع الجذور مقوى عام ومنبه ومهضم ومقوى جنسى .. يشفى إلتهابات الكلى ومفتت لحصاها .. يشفى الصداع وطارد للغازات ويشفى الربو وضيق النفس .. ومسكن للسعال ويشفى إلتهاب الخصيتين. دهانا بمغلى الجذور فى الزيت يشفى عرق النسا والفالج.

Myrtus communis

أس :

أكل الثمار الخضراء أو المجففة تشفى الإسهال وطارده للغازات .. تشفى الصرع ومسكن للصداع ومدر للبول .. مسكن للسعال . دهانا بعصير الثمار ينبت شعر الرأس دهانا .

اسارون (ناردين برى) : *Asarum Europeum*

تحتوى البذور زيت حريف جدا .. وعند حرقها يتبقى رماد أسود يستعمل كحلا .. شرب منقوع البذور أو مغليها مقيى للإفاقه من حالات السكر الشديد .. مقوى ومنبه جنسى .. مقوى للمعدة والكبد .. مفتت للحصى ومدر للبول . دهانا بمنقوع البذور يشفى آلام الأرجل والنقرس وعرق النسا. حرق البذور طارد للعقارب.

اقحوان : *Calendula officinalis*

تحتوى الأزهار زيتا طيارا .. شرب مغلى الزهور مقوى جنسى ..
مفتت للحصى ومدر للبول ويشفى الربو والإستسقاء وطارده
للغازات وقابض للنزيف . دهانا بمغلى الزهور يشفى الكدمات.

ايكر (قصب الذريره) : *Acorus calamus*

تحتوى الريزومات زيتا طيارا .. شرب مغلى الريزومات طارد
للبلغم وتشفى آلام الصدر والكلى والسعال وتفتت حصى الكلى
ومدر للبول .. مهضم وطارده للغازات ومقوى للأعصاب ومهدئ
للتشنجات ويرفع ضغط الدم المنخفض . تدخل الجذور كمسحوق
فى عمل الحلوى والعطور والبخور.

برجاموت : *Citrus bergamia*

قشور الثمار تحتوى زيتا طيارا .. يذاب فى الكحول ويدهن به لعلاج
البهاق .. ويدخل فى عمل العطور.

بردى : *Cyperus papyrus*

نثر رماد الأوراق والساق يدمل الجروح والحروق لأنه قابض
ومطهر.

برشاوشان (كزهره البثر) : *Adiantum capillus veneris*

شرب مغلى النبات ملطف ومسكن للسعال والربو ومدر للبول
ومفتت للحصى وطارده للغازات . دهانا على الرأس يقوى الشعر
ويشفى القروح الخبيثه.

برغشت : *Lepidium Draba*

شرب مغلى الأوراق مدر للصفراء وللبول .. ملين ويشفى اليرقان
ومطهر للمسالك البولية . دهانا بمغلى الأوراق يشفى البهاق
والكلف.

برنجاسف (عبيثران) : *Artemisia vulgaris*

شرب مغلى الأوراق طارد للديدان ومسكن للصداع ويشفى
التشنجات والصرع ويساعد فى الشفاء من مرض البول السكرى .
شرب منقوع الأزهار يشفى الزكام. دهانا برماد النبات يدمل
الجروح ويحلل الخرايج . بويضات مهبليه من مغلى الأوراق تعالج
العقم عند السيدات.

برنوف : *Conyza dioscorides*

دهانا بعصير النبات مسكن للجروح وآلامها .. مقوى للأسنان ..
يوضع داخل المنازل لطرد الذباب والهوم.

برواق : *Asphodelus ramosus*

شرب مغلى النبات مفتت للحصى ومدر للبول .. ومقوى للكبد.
عصاره النبات تستعمل كحلا. دهانا بمسحوق النبات مع الخل
يشفى الحكه والجرب والبهاق والثعلبية والجروح والقروح
والإستسقاء.

بشنين (عرايس النيل) : *Nymphaea lotus*

شرب مغلى الزهور يشفى التبول الدموى .. دهانا بمغلى ساق
النبات مسكن للآلام .. شرب مهروس الأوراق يشفى آلام الكبد
ويقويه فى حين أن الدهان به على الشعر يقويه ويمنع تساقطه.

بصل العنصل : *Scilla maritima*

شرب عصير البصلات مقوى للقلب ومدر للبول ويفيد فى حالات
الإستسقاء .. ومنفث فى النزلات الشعبيه والسعال الديكى. دهانا
بعصير البصلات يشفى الجرب الجلدى والحكه.

بطم : *Pistacia terebinthus*

تحوى البذور زيتا (زيت الترينتتين) يشرب كطارد للديدان

الشريطية ويشفى التهاب الكلى والمثانة المسببين لتواجد الدم فى البول.. مهبط للحميات ومسهل ومسكن للألام.

بقلة يمانيه : *Blitum virgatum*

شرب مغلى النبات يشفى الصداع والحمى ومخفض لضغط الدم العالى.. مرطب للجسم ومسكن للسعال ومانع للعطش ومدر للصفراء ومزيل لحموضه المعده الزائده. دهانا بمغلى النبات يشفى الثآليل والقروح.

بقم هندى : *Caesalpinia sappan*

يحوى الخشب ماده التانين .. دهانا بمغلى الخشب قابض للنزيف. دهانا بمغلى الثمار ينعم البشرة ويحمر الوجه ويشد المفاصل.

بلسم التفاح (تفاح العجائب - مَقَص): *Momordica Balsamina*

شرب منقوع قلف الساق مقيئ ومدر للبول.. شرب مغلى الأوراق مسكن للسعال.. تستعمل مسحوق الأزهار المجففة سعوطا فى الزكام ونزلات الأنف المزمنة.. شرب منقوع الأزهار معرق ومسكن فى الحميات لوجود زيت طيار بها. شرب الخلاصة الناتجة من تقطير الأزهار تشفى دهانا ألام عرق النسا والربو. شرب مغلى الأوراق الطازجه مدره للبول فى حين أنها لو وضعت ضمادا على الجلد تشفى الحروق والبواسير.. أكل مربى الثمار مسهله وتسكن الألام ضمادا.

بنج : *Hyoscyamus niger*

شرب مغلى الأوراق منوم ومسكن ومخدر ومضاد للتشنجات والتقلصات ومسكن لألام الاسنان ومخفض للحراره فى الحميات. دهانا بمنقوع الأوراق فى الزيت مسكن للألام.

تين الأرض :

Actaea spicata

دهانا بالعصاره اللبنيه التى تسيل من الساق تشفى بعض الأمراض الجلدية والبثور.. وطارد للبقي ويشفى آلام المفاصل ويدمل القروح. شرب مغلى الجذور مقوى جنسى ومدر للبول ويدر الصفراء ويشفى الاستسقاء. بلع البذور وقت الدورة الشهرية عند السيدات تمنع الحمل.

تين الفيل :

Amomum granum paradisi

أكل الثمار مقيى ومنبه جنسى وطارد للغازات والمبلغم وفتح للشهيه. دهانا بمغلى مسحوق الثمار يشفى تصلب العضلات وإرتخائها ويشفى الأورام والخراج.

جنطيانا (كوشاد) :

Gentiana lutea

تحتوى الجذور زيتا طيارا .. شرب مغلى الجذور مره الطعم وهى بذلك فاتحه للشهيه ومهضمه ومخفضه للحراره.. تشفى فقر الدم وتمنع القيى وتزيل حموضه المعده.. مقوية للضعفاء والناقهين.. ومدره للطمث.

جوز أرقم :

Bunium bulbocastanum

شرب مغلى البذور طارد للغازات ومزيل للمغص ومدر للبول.. طارد للديدان ومفتت للحصى ومخدر.

جوز فوفل :

Areca catechu

تحتوى الثمار قلويدات.. شرب مغلى الثمار طارد للديدان الشريطية ومسهل ومدر للعاب.. مخدر ومقوى جنسى ومعطر للفم. دهانا بمغلى الثمار قابض للثة لذلك يدخل أحيانا فى معاجين الأسنان.

حب البلاندر (كاشيو) :

Anacardium occidentale

تحتوى الثمار زيتا ثابتا مغذى ولذلك تؤكل بعد تحميصها.. يساعد

فى علاج مرض البول السكرى. دهان زيت الثمار على الجدران
طارد للنمل الأبيض والحشرات والهوم.

حب العزيز : *Cyperus esculentus*

أكل الدرنات مغذى ومسمن ومقوى جنسى ومدره للبن المرضعات.
يمكن تجميع الدرنات وطحنها وتشرب كمقوى عام ومسكن
للصداع والآلام المعدة والأمعاء. أكل الدرنات طارد لديدان ثعابين
البطن والبلهارسيا وتخفف الحمى. مياه سلق الثمار تشرب مع
السكر كمرطب وتضاف للبيرة لتقليل مرارتها. ضمادا بالدرنات
المهروسة تشفى الأكزيما.

حب الملوك : *Cerasus griotta*

شرب منقوع الثمار مبرد ويزيل الحموضة المعدية ويمنع الغثيان
والعطش ومقوى جنسيا وملين. شرب مغلى الساق يسكن السعال
ويفتت الحصى.

حباب : *Linaria vulgaris*

شرب مغلى الجذور مدر للبول.. يشفى آلام المفاصل والظهر
والجنب والساقين وعرق النساء.. طارد للغازات ويفتت الحصى
وطارد للبلغم.

حب غاليه (حب البان) : *Moringa aptera*

تحتوى البذور على زيت شفاف وتحرق كبخور .. دهانا بالزيت
يشفى الحكة والجرب والكلف والنمش . شرب مغلى البذور مقوى
وقاتل لديدان الأسكارس ومسكن للصداع ويرفع ضغط الدم
المنخفض ومخفض للحرارة . شرب منقوع الأزهار مبرد وشرب
مغلى الاوراق ملين . زيت الثمار يدخل فى العطور .

حرجل : *Solenostemma argel*

شرب مغلى الثمار ملين ومفتت لحصى الكلى ومزيل للآلام الكلى والمثانة .

حزنبل : *Achillea mille folium*

يحتوى النبات زيت طيار .. دهانا بعصير العشب الطازج يشفى تشنجات حلمه الثدي .. شرب العصير مقوى ومجدد للدم .. يشفى آلام المعدة والأمعاء . تؤكل الزهور البيضاء لمنع الجوع .. مقوى ومنبه . شرب مغلى الزهور مسكن للآلام ومدر للصفراء ويشفى المغص الكلوى وآلام الذبحه الصدرية ويزيد من سرعه تجلط الدم . ضمادا بالأوراق المجففة تدمل الجروح .

حشيش : *Cannabis sativa var. indica*

أكل الثمار وأكل القمم الزهرية وتدخينها منبه عصبى ومنشط للعقل إذا استخدمت بكميات قليلة وتحدث تخديرا بكميات كبيره . يستخدم منذ قرون بعيدته كمسكن للآلام البواسير ومسكن للكحه والربو والسعال الديكى وآلام المثانة .. ويشفى الدوسنتاريا . منقوع القمم الزهرية كان يستخدم كحقنه مهبلية لتسكين آلام الرحم ويزيل التهاباته .

حشيشه الدينار : *Humulu Lupulus*

تحتوى الزهور راتنج مخدر .. شرب مغليها مسكن للأعصاب ومر الطعم وقاتح للشهيه . مسحوق الجذور يدخل فى صناعه البيره حيث تكسبها مذاقا لاذعا مرا .

حشيشه الذهب : *Ceterarch Officinarum*

شرب مغلى الأوراق قاتح للشهيه ومهضم وطارد للبلغم . دهانا

بمغلى الأوراق يشفى عرق النسا ويزيل الطفح الجلدى والبهاق
وينبت شعر الرأس.

حشيشه مريم : *Geum urbanum*

شرب منقوع الجذور يشفى اضطراب الهضم ومقوى للدم
ومخفض للحميات ويشفى النزلات المعويه والإسهال ويفتح
الشهيه وكذلك مقوى جنسى . شرب مغلى العشب يشفى مرض
البول السكرى . مضمضه بمنقوع الجذور يشفى إلتهاب الفم
واللثة واللوزتين .

حلاب : *Bupleurum perfoliatum*

أوراق النبات عطريه وتؤكل كسلاطه .. قابضه للأمعاء وطارده
للديدان .. مسكن للسعال . دهانا بعصير الأوراق يشفى الحكه .

حمص : *Anchusa Italica*

شرب مغلى الأوراق قابض للنزيف ويشفى قروح الفم واللثة
ويزيل حرقه البول ومخفض للحراره فى الحميات . دهانا بمغلى
الأوراق تشفى الأورام والحروق والقروح وكذلك دهانا بمسحوقها .

حنظل : *Citrullus coloyntis*

تناول لب الثمار والبذور مسهل شديد ويزيد من الإفرازات المعويه
المخاطيه ويشفى الحميات والأستسقاء والروماتزم والأورام ..
منشط للكبد ويشفى الصفراء . منقوع لب الثمار مضمضه
يشفى إلتهاب اللسان .. فى حين أن لبوسا مهلبيا منه يجهض
الحوامل . دهانا بمغلى لب الثمار يشفى الحروق ويشفى كلبخه
خراريج الثدى والأصابع . دهانا بقطران البذور المحروقه يشفى
الجرب وبعض الأمراض الجلديه المزمنه .

حور : *Populus alba*

شرب مغلى الثمار يشفى إلتهاب الكلى والمثانه ومدر للبول ويزيل
الآلام الروماتزميه.

خانق الذئب : *Aconitum napellus*

تحوى الجذور ماده الأكونيتين المره .. شرب مغلى الجذور مخدر
ومخفض للحراره . دهانا بمغلى الجذور مسكن للآلام
الروماتزميه.

خشخاش : *Papaver somniferum*

يسيل من الثمار المشرطه عصير لا يلبث ان يجف وهو الأفيون .
عصير البذور خالى من المواد المخدره ويؤكل .. طارد للغازات .
الأفيون إذا أمتص وأستحلب فى الفم ينبه فى البدايه ثم يخدر
ويسكن الآلام ويبطئ التنفس والنبض (كان يعطى قديما كمسكن
للأطفال) . يحدث تناول الأفيون تعودا وإدمانا عليه يصعب
التخلص منه إراديا .

خشخاش أحمر : *Papaver rhoeas*

عصير الثمار المشرطه خاليه من ماده الأفيون المخدره وهو غير سام
.. وكان قدماء المصريين يستعملونه كمسكن للسعال ومهدئ .

خطميه : *Althaea officinalis*

يحوى النبات مواد غرويه ومخاطيه . يشفى منقوع النبات
مضمضه لألتهاب الفم واللثة والحلق . مضغ الأوراق الجافه يسكن
آلام التسنين عند الأطفال . دهانا بمنقوع النبات يشفى البهاق .
شرب منقوع النبات يشفى السعال ويقوى القلب وملين .

خله بلدى : *Ammi visnaga*

شرب مغلى البذور مسكن للمغص الكلوى والمعوى ومدر للبول

ومفتت للحصى بالكلى وطارد لها (حيث يرخى العضلات اللاإرادية فتتمدد الأوعية الدموية المتصلة بالحالب) .. مسكن لآلام الذبحه الصدرية وآلام الكبد والطحال .. مسكن للسعال والتهاب المثانه . دهانا بمغلى البذور يمنع قشر الرأس ويشفى البهاق .

خلة شيطاني : *Ammi majus*

شرب مغلى البذور تشفى البهاق وكذلك دهانا بمغليها .

خولنجان هندي : *Alpinia galanga*

تحتوى الجذور زيتا عطريا . شرب مغلى الجذور منبه للمعدة ومهضم .. طارد للغازات ومدر للعباب ومعطر للفم ومقوى جنسى . إستنشاق مسحوق الجذور يشفى الزكام .

خيار شمبر : *Cassia fistula*

أكل لب الثمار مسهل خفيف للأطفال والناقيين والحوامل .. شرب مغلى الثمار طارد للبلغم ومدر للصفراء ومقوى للكبد . شرب مغلى قلف (قشر) الساق مسهل للولادة .. شرب شراب الثمار ملطف ومرطب .. ويضاف أحيانا لمنقوع السنامكى لتحليته .

داتورة : *Datura stramonium*

أكل الأوراق والبذور مخدر للأعصاب .. تخفض من إفرازات اللعاب والعرق وتوسع حدقه العين . إستنشاق دخان حرق الأوراق يشفى الربو ومدر للبول .. يدخل فى تركيبات المقويات الجنسية . دهانا بمنقوع الأوراق يقوى شعر الرأس .

دار شيشعان : *Calycotome spinosa*

شرب مغلى الجذور مدر للبول والطمث وطارد للغازات ويشفى الصداع وآلام الصدر ومسكن للسعال . دهانا بمغلى الجذور يشفى القروح والدمامل وقابض للنزيف .

دمسيه : *Ambrosia artemisiaefolia*

شرب مغلى الأوراق والساق يشفى المغص الكلوى والنزلات المعويه
وطارد للديدان ويساعد على الشفاء من مرض البول السكرى شرباً
على الريق . تحوى الجذور والساق على مادة قاتله لقواقع
البهارسيا لذلك تزرع على حافة الترع .

دوم : *Hyphoena thebaica*

شرب منقوع الثمار مرطب ومبرد وملطف ويزيل حرقان المثانة
ويشفى البول الدموى .. قابض للنزيف والإسهال وطارد للبلغم .
دهانا بمنقوع الثمار يشفى الجرب والحكة .

رجل الغراب (أطريلال) : *Carum ammioides*

شرب مغلى الأوراق يشفى الربو وآلام الكلى والمثانة وطارد للبلغم
ويشفى البهاق شرباً .. يشفى الإسهال المزمن وطارد للغازات
ومفتت لحصى الكلى ويشفى آلام الظهر والجنب . دهانا بمغلى
النبات يشفى آلام المفاصل ويجفف القروح ويزيل الكلف .

رعرع أيوب : *Pulicaria arabica*

ضمادا أو لبخه بمهروس الأوراق تشفى بعض الأمراض الجلديه
مثل التقرحات المزمنة وتشفى آلام الساق وكسورها .

زهيب الجبل : *Delphinium staphisagria*

شرب مغلى البذور مقيئ وطارد للديدان ومسكن للأعصاب
المتوترة .. طارد للبلغم ومدر للصفراء .

زدوار : *Curcuma Zedoaria*

شرب مغلى السوق الأرضيه منبه للمعدة ومهضم ومضاد للتشنج
وطارد للغازات ومعرق ومنبه جنسى ومدر للعباب وطارد للبلغم

ومفتت للحصى. دهانا بمغلى السوق الأرضيه يشفى البهاق
ويشفى كذلك شربا حالات إدمان المخدرات مثل الأفيون.

زراوند (سورنبات) : *Aristolochia rotunda*

شرب مغلى الجذور معرق ويشفى الربو والسعال والفواق
والنقرس. مقوى ومغذى ولذلك يعطى للنفساء وطارد للبلمغ
والغازات ومفتت للحصى وطارد للديدان. دهانا بمغلى الجذور
مطهر للجروح وتجلو الاسنان وتشفى تقرحات اللثة والبهاق.

زراوند طويل : *Aristolochia longa*

شرب مغلى الجذور معرق فى الحميات وبذلك تنخفض الحرارة..
شرب قليله مسهل للولاده وكثيره مجهض ومدر للطمث. دهانا
بمفعليه قاتل للقمل ويزيل الكلف والجرب.

نربيج : *Chenopodium album*

شرب مغلى النبات قاتل وطارد للديدان الشريطيه.. فى حين أنه إذا
دهن على المفاصل لين تصلبها.. ومضمضه به يشفى التهابات
اللثة.

زعرور (تفاح برى) : *Crataegus azarolus*

شرب مغلى الأوراق يشفى السعال والتزلات الشعبيه والصداع
والسعال الديكى.. قابض للمعدة ويمنع الغثيان ومقوى للكبد
ومسكن للألم.. فاتح للشهيه ومقوى جنسى.

زهرة العطاس (خانق الفهد) : *Arnica montana*

تحوى الأزهار زيتا طيارا.. دهانا بمنقوع الأزهار يحمر الجلد وبذلك
يزيل الكدمات والتواء المفاصل.

ست الحسن (بلادونا) : *Atropa belladonna*

شرب مغلى النبات يقلل إفرازات العرق واللعاب والعصارات

الهاضمه.. يشفى الربو والسعال الديكى والروماتزم.. مخدر موضعى. يستخدم كقطره لتوسيع حدقه العين.

سرمق (قطف برى) : *Atriplex hastata*

شرب مغلى البذور مدر للصغراء ومسهل ومنفث.

سره الأرض (أشوان) : *Cotyledon umbilicus*

شرب عصير الأوراق يشفى من الصرع ومقوى جنسى ومفتت للحصى بالكلى. دهانا بعصير الأوراق قابض للحروق والجروح.

سعد : *Cyperus longus*

درنات النبات ذات رائحه عطريه.. شرب مغليها مدر للبول ويشفى الآلام الروماتزميه.

سكران : *Hyoscyamus muticus*

شرب مغلى الأوراق مسكن للآلام العصبية والأرق ومزيل للمغص. تدخين الأوراق يشفى الربو فى حين أن استنشاق محروق الأوراق والبذور يسكن السعال وآلام الجهاز التنفسى والأسنان.

سليخة : *Cassia cinnamomum*

شرب مغلى قلف الشجره مقوى للكبد ويشفى الربو والسعال ومقوى للمعدة ومفتت للحصى ومدر للبول وللطمث.. ويشفى الزكام.

سنا (سنامكى) : *Cassia angustifolia*

شرب منقوع الأوراق والثمار على البارد مسهل وملين. شرب مغلى الأوراق يشفى الصداع وآلام الجنب والساقين والنقرس وعرق النساء وآلام المفاصل.. ومقوى للقلب. دهانا بمغلى الأوراق مع الخل يشفى الحكة والجرب والكلف والنمش ويدمل القروح ويمنع سقوط الشعر ويسوده.

شرب عصير الثمار (القرَضُ) قابض في النزيف والإسهال والدوسنتاريا الحادة. شرب مغلى مسحوق الثمار يشفى الكحة والنزلات الصدرية ومخفض للحراره. شرب مغلى الصمغ الذى يسيل من الساق (الصمغ العربى) ملطف للصدر فى حالات البرد وطارد للديدان ويشفى البول الدموى ويشفى الحميات والسعال والتهابات المهبل.. ويمنع الحمل لبوسا موضعيا بالمهبل. دهانا بمغلى الصمغ يشفى التهاب اللسان.

Colchicum variegatum

سورنجان :

شرب منقوع البصيلات مسمن ومدر للبول.. مسهل ومسكن لآلام المفاصل والساقين وعرق النساء.. مقوى جنسى ويشفى اليرقان.

Fumaria judaica : شاهترج (كزهره الحمار)

شرب عصير الأوراق يشفى اليرقان ومقوى ومخفض للحراره. دهانا بها يشفى الحكة والجرب.

Arctium tomentosum : شبيط (أرقطيون)

تحتوى جذور النبات الغضه على زيت طيار وتانين.. شرب منقوع الجذور يشفى السعال ومسكن لآلام المفاصل. دهانا بمنقوع الجذور على الرأس يقوى الشعر ويشفى الجروح والدمامل وحب الشباب ونزيف اللثة.

Cedrus deodara : شجرة الجن (أبهل هندی)

شرب مغلى الأوراق مدر للبول وقابض للنزيف والإسهال. شرب مغلى صمغ الساق يشفى الحميات وطارد للغازات ومقوى للكبد.

Cedrus atlantica

شربين :

شرب مغلى الأوراق أو خشب الساق يشفى القروح الباطنية.. مقوى للمعدة والكبد.. طارد للغازات. دهانا بمغلى الخشب يمنع سقوط الشعر ويطرد القمل والهام.. يدمل الجروح ويوقف النزيف.. ويطيب رائحة البدن.

Euphorbia apios

شاجم برى :

تحتوى الجذور زيتا طيارا.. شرب مغلى الجذور مدر للعباب والبول والعرق كذلك تشفى الروماتزم المزمن.. أكل البذور منقطه ومحمرة للجلد وفاتحه للشهيه لذلك تعتبر من التوابل.. ومقويه جنسيا.. تشفى الإستسقاء واليرقان والحميات والسعال وآلام الظهر.. مفتت للحصى بالكلى وطارد للغازات. دهانا بعصير البذور يزيل الكلف.

Buxus sempervirens

شمشار :

شرب مغلى الجذور مخفض للحراره ويشفى الحميات والروماتزم. شرب مغلى الأوراق مسهل. شرب مغلى البذور تشفى قروح الفم. دهانا بمغلى الجذور يشفى القروح الجلديه.

شنجار (أنجبا - شجره الدم) : *Alkanna tinctoria*

شرب مغلى الجذور تشفى اليرقان ومخفض للحميات ومسكن لآلام الكلى ومقوى للمعدة. شرب منقوع الأوراق طارد للديدان. دهانا بمغلى الجذور يشفى الجرب والقروح والبهاق.

Conium maculatum

شوكران :

شرب مغلى الأوراق والقروح مقيى ومسهل فى حين أن شرب مغلى البذور يشفى السعال الديكى والربو والصرع.. كثيره سام وقتل.

شوكه يهوديه : *Acanthus mollis*

شرب مغلى الساق مدر للصفراء ومقويه.. تشفى السعال والام الكلى والدوسنتاريا وتخفف الحمى وطارد للغازات.

شيبه : *Absinthium arborescens*

حرق سيقان وأوراق النبات مطهر للجو أثناء الأوبئة وطارد للحشرات مثل العثة.. وكبخور عطري.

شيع خراسانى : *Artemisia santonicum*

تحوى الأزهار زيتا طيارا.. شرب منقوع الأزهار طارد للديدان الحلقية.

شيع رومى : *Artemisia absentium*

يحوى النبات زيتا عطريا.. شرب منقوع الأوراق يشفى آلام المفاصل والمعدة وفاتح للشهية ومنبه للأعصاب ومهضم ومدر للطمث.. يشفى اليرقان والمغص.. طارد للغازات وملين ومقوى للأمعاء.. شرب مغلى الأزهار طارد للديدان. دهانا بزيت النبات على الجلد طارد للهوام والحشرات ومعطر للجسم. كمادات ساخنة بالأوراق على المعدة يشفى قرحتها.

شيكوريا (هندباء) : *Cichorium endiva*

شرب مغلى الزهور يشفى الحميات ويمنع العطش ويرفع ضغط الدم المنخفض.. ويشفى اليرقان ومقوى للكبد.. يشفى الإسهال شربا لمغلى الأوراق ومقوى للهضم ويزيل السمنة الزائدة. تغلى الأوراق مع اللحم للإسراع فى إنضاجه.

صنصاف : *Salix alba*

شرب مغلى قشر الجذور مخفض للحراره فى الحميات ويشفى

الالام الروماتزميه. شرب مغلى قشور الساق مطهره ومسكنه
للآلام ومنشطه للكلى ويشفى النقرس. شرب مغلى الأوراق يساعد
فى الشفاء من مرض البول السكرى ومدر للبول ويزيل حرقة.

طرخون : *Artemisia dracunculus*

يحتوى النبات زيتا عطريا ويعتبر من التوابل.. شرب منقوع الأوراق
منبه للمعدة وقاتح للشهيه ومدر للطمث وطارد للغازات.. مقوى
جنسى. مضغ الأوراق يخدر الفم واللسان.

طواره (انتله - أكونايت) : *Aconitum anthora*

شرب مغلى الجذور مسكن لالام الأعصاب ومفرقه ومخفضه
للحراره وتشفى آلام النقرس والربو والصداع النصفى.. طارد
للبلغم وقاتح للشهيه. دهانا بمغلى الجذور على الرأس ينبت
الشعر.

عاقرقرح (عود القرح) : *Anthemis pyrethrum*

تحتوى الجذور زيتا طيارا وراتنج. شرب مغلى الجذور طارد للبلغم
ومسكن للسعال ومبرد للمعدة ومقوى جنسى.. ومخفض
للحميات. دهانا بمغلى الجذور منقط للجلد ويشفى عرق النسا
والآلام المفاصل والنقرس والفالج.

عاقول : *Alhagi maurorum*

شرب مغلى الثمار يزيل حموضه وحرقة البول الزائده ويدير
البول.. مسهل وطارد للغازات ومدر للصفراء. دهانا بالخل يشفى
الام المفاصل والخراريج.

عرعر : *Juniperus communis*

شرب مغلى الثمار يدير البول ويشفى الإسهال ومسكن لالام المعده

ويشفي الربو والسعال ومدر للطمث وطارد للديدان. دهانا بمغلى الثمار يشفي الحروق والام المفاصل ويمنع شيب شعر الرأس.

عرطب (سره الناقه) : *Centaurea centaurium*

شرب مغلى النبات مقوى ومدر للبول وللصفراء.. منبه ومزيل للصداع وطارد للبلغم.. ويشفي الربو واليرقان والإستسقاء والام المفاصل والأعصاب وعرق النساء والتقرس. دهانا بمغلى النبات على الرأس ينبت الشعر ويشفي الجرب والقروح.

عرق الذهب : *Cephaelis ipecacuanha*

شرب مغلى الجذور مقيئ إذا كانت كميته كبيره ولكنه منقث ويشفي الإسهال إذا كانت قليلة بالإضافة إلى أنه منبه للمعدة ومدر للصفراء. شرب خلاصه الجذور تشفى البرد والنزلات الشعبيه وقاتل للدوسنتاريا الأميبية المزمنه.

عفص : *Quercus infectoria (Galls)*

تحتوى النتوءات التى تنمو من ساق الأشجار على ماده قابضه (تانين) .. وتشرب مغليها للشفاء من الإسهال.

عكرش : *Agropyron repens*

شرب مغلى الريزومات يشفى المغص ومدر للبول وملين.. مقيئ ومفتت لحصى الكلى. ضمادا بالريزومات الطازجه كشرائح تشفى الخراييج المزمنه والقروح.

عنب الحيه : *Bryonia dioica*

شرب مغلى الجذور مسهل ومدر للبول ويشفى الإستسقاء ومدر للصفراء ويشفى المغص الكبدى ومبرد للحميات والتهاب المثانه والام الذبحه الصدرية والصرع.. مقيئ ومقوى جنسى. دهانا

بمغلى الجذور يشفى الحروق والفقاقيع الجلديه وضماذا يشفى
الرسغ المتآلم.

عنب الدب : *Arctostaphylos uva-ursi*

تحتوى الأوراق جليكوسيدات وتانين. شرب مغلى الأوراق مقوى
ومنشط ومدر للبول ومطهر للمسالك البولية ويساعد فى علاج
مرض البول السكرى.

عنب الثوب : *Solanum nigrum*

شرب مغلى النبات مسكن وملطف ومقوى للكبد ومدر للصفراء
ويشفى الإستسقاء ويزيل المغص أثناء الدورة الشهرية للإناث
ويعالج العقم.

عود الأنبياء : *Guaiacum officinalis*

خشب الساق به راتنج.. وشرب مغلى الساق منبه وملين.. دهانا
بمغلى الراتنج يشفى النقرس والروماتزم.

عود الريح (أميرباريس) : *Berberis vulgaris*

شرب مغلى الثمار والجذور يخفض الحميات ومقوى للمعدة
والقلب والكبد وفاتح للشهيه ومدر للبول والعرق.

عين الديك : *Adonis autumnalis*

شرب مغلى البذور مقوى ومنبه جنسى ويرفع ضغط الدم
المنخفض. يحرق كبخور.

عين العفريت : *Abrus precatorius*

شرب مغلى الأوراق أو الجذور منبه مثل الشاي.. ويمائل
العرقسوس فى صفاته كمسكن للسعال وملين لإحتوائه على ماده

الجليسيرهزين. البذور سامه وتحرق كبخور (لطرده الأرواح الشريره).

Adonis vernalis عين النسر :

شرب مغلى الزهور الحمراء منبه للقلب ومسكن لالام الصدر والسعال.

Laurus nobilis غار :

تحتوى الثمار على زيت طيار عطري.. دهانا بعصير الثمار يشفى الالام الروماتزميه والجروح والقروح. شرب مغلى الأوراق منبه ويشفى الصداع.

Agrimonia Eupatoria غافث :

شرب مغلى البذور مر ومخفض للحراره.. يشفى آلام الطحال.. مدر للبول والطمث. شرب منقوع البذور طارد للغازات. دهانا بمسحوق البذور قابضه وتدمل القروح. مضمضه بمغلى أو بمنقوع الزهور قابض للث.

Bryonia alba فاشسرا :

تحتوى الجذور عصاره حريفة منبهه ومنقطه. شرب مغلى الجذور مسهل شديد ويشفى الاستسقاء والام المعده والمفاصل والروماتزم والنقرس.. مدر للبن المرضعات. دهانا بمغلى الجذور يزيل الشعر.

Ballota pseudodictamnus فراسيون أبيض :

شرب مغلى النبات مر وحريف وقابض.. ومدر للبول ومخفض للحراره ومضاد للتشنج.. يشفى الربو والسعال والام الصدر.. مقوى للمعده والكبد.. مفتت للحصى ومدر للطمث ومجهض

وطارد للغازات. دهانا يدمل القروح ويشفى ألم الأسنان والتهابات اللثة.

قات (شاي العرب) : *Catha edulis*

مضغ الأوراق الخضراء الطازجة لفترة قصيرة منه ولكن تحدث تخديرا وهلوسة اذا طالت مدة المضغ.. ويحدث نفس التأثير عند شرب منقوع الأوراق.

فاقلى (خيربوا) : *Aframomum melegueta*

تحتوى البذور زيتا طيارا.. شرب مغلى البذور منه وطارد للغازات ومدر للبول ومسكن للمغص ومقوى جنسى ومسكن لآلام المفاصل والظهر.

قرطم : *Carthamus tinctoria*

شرب مغلى البذور ملين قوى. لبخه بمطحون البذور يشفى الآلام الروماتزميه والقروح الجلديه.

قطف : *Commiphora Kataf*

شرب مغلى النبات يشفى الأورام الباطنيه وكذلك الطحال ومفتت للحصى ومدر للبول ويشفى الإستسقاء واليرقان. أكل البذور مهيج جنسى. دهانا بمغلى النبات يشفى الحكة والجرب.

قطلب : *Arbutus unedo*

يسيل من ساق الشجره سائل صمغى بالتشريط.. شرب مغلى الصمغ مدر للبول.. ويحرق كبخور. مغلى القشور شربا قابض للإسهال والنزيف ذلك لوجود ماده التانين القابضه. دهانا بمغلى الثمار يشفى آلام البواسير والرحم والحروق.

قلنبك : *Averrhoa carambola*

شرب مغلى البذور ملين ومقوى للمعدة ومهضم.. مفتت للحصى

ومدر للبول.. مقو للأحشاء وطارد للغازات. الدخان الناتج من حرق
البذور إذا إستنشق يشفى الزكام والبرد ويحفظ الثياب من العث.

قيصوم نكر : *Artemisia abrotanum*

يحوى النبات زيتا عطريا طيارا.. شرب مغلى الأوراق مدر للطمث
ومسكن للهستيريا ويشفى الحميات وآلام الصدر وضيق النفس
وآلام المفاصل وعرق النساء.. طارد للديدان وللغازات. دهانا بمنقوع
النبات على الرأس ينبت الشعر. يحرق كبخور لطرد الهوام.

كافور : *Cinnamomum camphora*

خشب النبات يحوى زيتا عطريا طيارا.. شرب مغلى الخشب منفتح
ومضاد للتشنج.. طارد للغازات ومعرق ومهبط للقوى الجنسية..
يشفى الربو والسعال الديكى والنزلات الشعبية المزمنة والصرع
والهستيريا.. ويمنع العطش مقوى للكبد ويشفى حرقه البول...
دهانا بمغلى الخشب يسكن آلام الروماتزم والتواء المفاصل
والعضلات.. إستنشاقا لمسحوق الكافور يزيل رشح الأنف
والزكام.. ويشفى الصداع المزمن.

كبر (أصف) : *Capparis spinosa*

شرب مغلى الجذور مدر للبول ومقوى جنسيا.. شرب مغلى الثمار
طاردا للبلغم ويشفى آلام المفاصل وعرق النساء (وكذلك دهانا به)..
طاردا للديدان وللغازات. مضمضه بمغلى الأوراق مسكن لآلام
الأسنان.. شرب مغلى الأزهار يشفى بروده وآلام الرأس.

كركم (أصابع صفر) : *Curcuma tinctoria*

شرب مغلى الجذور منبه للهضم ومدر للعباب والبول وقاتح
للشهية.. يعد من التوابل.

كركم طويل : *Curcuma longa*

شرب مغلى الجذور مدر للبول وقاتح للشهيه ومنبه ومهضم.

كشاتبين : *Digitalis purpurea*

اكل الأوراق مقوى للقلب.. مسكن ومدر للبول.

كشمليخ : *Androsace lactea*

شرب مغلى النبات أو لعصيره طارد للديدان. ضمادا بمسحوق الأوراق يشفى الجرب والنقرس والإستسقاء.

كف مريم : *Anastatica hierochutica*

شرب مغلى النبات يشفى الحميات ويسرع بالولاده المتعسره.
دهانا به يشفى البواسير والبهاق ويزيل القوبه ويدمل القروح ويحمر الوجه.

كيننا : *Cinchona officinalis*

شرب مغلى قلف الساق مخفض للحراره ومقوى للدم.. مره وقابضه وقاتح للشهيه ومهضم.

لبخ (دقن الباشا) : *Albizia lebbek*

شرب مغلى خشب الساق قابض للتنزيف. دهانا بمغلى الخشب يقوى شعر الرأس.. مضمضه به يشفى ألم الأسنان.. ويشفى دهانا الأورام الجلديه. يحرق الخشب لطرد الهوام والحشرات.

لحلاح : *Colchicum autumnale*

شرب منقوع البصيلات مدر للبول ومعرق ومسهل ومقوى جنسى ومهدئ.. لكن كثيره مقيئ.

لسان الثور : *Borago officinalis*

يحتوى النبات مواد غرويه.. شرب منقوع الأوراق مدر للبول

ومخفض للحراره.. يشفى البرد والام الحلق والصدر والسعال
ومقوى للقلب ويشفى اليرقان ومفتت للحصى.

لسان الحمل : *Plantago major*

شرب مغلى الأوراق والبذور يشفى الحميات والدوسنتاريا.

مازريون : *Daphne mezereum*

دهانا بمغلى القشور يشفى الدمايل ويحمر الجلد.

محموده : *Convolvulus scammonia*

بالجذور عصاره لبنيه صمغيه راتنجيه.. شرب مغليها مسهل قوى
ويشفى الإستسقاء والصفراء وطارد للديدان الشريطيه.. يصنع
منها مأكولات مسهله للأطفال.. مهدئ فى حالات التهيج العقلى.
دهانا بالعصاره يشفى مرض البهاق والجرب.. كما أنه يشفى
الصداع وعرق النساء.

مخيط : *Cordia mixa*

مغلى الثمار ملين ومدر للبول ومقوى للكبد ومدر للصفراء..
يشفى النزلات المعويه وملطف للسعال. دهانا بمغلى الثمار ينبت
شعر الرأس.

مرطوشه : *Amethystea martis*

مضمضه وتديكا بمغلى النبات قابض للثه ويزيل قروحها والام
الأسنان لوجود ماده التانين. دهانا برماد النبات يشفى الجرب
ويدمل الجروح .

مرير : *Centaurea alexandrina*

شرب مغلى النبات مدر للبول ومقوى للكبد ومفتت للحصى
وقابض للإسهال.

مستعجله (أطباء القطه) : *Hermodactylus ritchi*

أكل الدرناات مسمن ومقوى جنسى وفاتح للشهيه.. يساعد فى شفاء مرض البول السكرى وطارد للبلغم ويشفى آلام المفاصل والنقرس.. طارد للغازات ومدر للطمث.

مغات : *Glossostemon Burguieri*

الجذور عطريه وسكريه .. شرب مغلى الجذور مقوى عام.. طارد للبلغم ويشفى النقرس وآلام المفاصل وعرق النساء.. وكذلك كمقوى جنسى.

نارمشك : *Balaustion vulgare*

شرب مغلى الثمار يوقف النزيف والإسهال حيث أن به ماده التانين القابضه.. يقوى المعدة والكبد ويشفى الصداع.. مهضم ويقلل من العرق الزائد. دهانا بمغلى الثمار يشفى إلتهاب القروح ويدملها.

نيله : *Indigofera tinctoria*

شرب منقوع الأوراق مسكن للسعال خاصه السعال الديكى.. بالأوراق صبغه زرقاء داكنه يتحصل عليه بالغلى وتدخل فى الصباغه تخلط مسحوق الأوراق مع الحناء لتكوين الحناء السوداء.

هجليج : *Balanitis aegyptiaca*

أكل الثمار الناضجه ملين.. وطارد للديدان.. كان يدهن قديما به لعلاج قراع الرأس وقابض للنزيف ومسكن موضعى لآلام الرحم والأذن والمثانة.. يدخل زيت النبات فى صناعه العطور.

يهروح (ماندراك - تفاح الجن) : *Mandragora officinalis*

شرب مغلى الجذور والأوراق مخدر ومسكن ويشفى آلام المعدة.

البقول ... والعلاج الطبى

اكتشف القدماء أن بعض النباتات الطبيه تحوى بذورها على مكونات غذائيه تفيد فى بناء جسم الانسان واعطائه الطاقه اللازمه لاستمرار حياته.. ولكنه فى نفس الوقت وجد ان لها استخدامات طبيه لعلاج بعض الأمراض التى تصيبه. لذلك عمل على تحضير بعض المستحضرات من هذه البذور لاستخدامها فى العلاج الطبى وتبين فائدتها الشافيه. ومن هذه البقول :

بسله (بازلام) : *Pisum sativum*

أكل البذور مغذى ومقوى. دهانا بمهروس البذور يسكن ألم القدم والركبه وكذلك يسكن ألم الذبحه الصدريه دهانا على الصدر.

ترمس : *Lupinus termis*

أكل وبلع البذور جافه او مسحوقها تساعد على الشفاء من مرض البول السكرى.. فى حين أن أكل البذور بعد نقعها فى الماء عدّه أيام فاتح للشهيه ومدر للبول وطارد للديدان المعويه ومفتت لحصى الكلى ومقو للقلب.. دهانا بمسحوق البذور بالماء (لوسيون) على الوجه يشفى حب الشباب وحمى النيل.

حلبه : *Trigonella foenum - graecum*

تحوى البذور زيتا ثابتا.. ويخلط مع أى مشروب ويعطى للمرضعات لزياده إفراز اللبن.. دهانا بالزيت على الجلد يزيل تجاعيد الوجه. ضمادا بمهروس البذور يشفى إلتهابات الجلد والخراريج. شرب مغلى البذور ملين وفاتح للشهيه وتشفى ضيق

النفس والكحة والربو والتهاب الزائدة الدودية وقابض للإسهال
ويمنع شيب الرأس. أكل الأوراق المغليه مقوى عام.

حمص : *Cicer arietinum*

شرب مغلى البذور مدر للبول والطمث.. شرب منقوع البذور ملين
ومقوى للدم والكبد والكلى. دهانا بمسحوق البذور والحسل
يشفى الخراييج والقروح والجرب. شرب مغلى البذور يشفى
الصفراء وقابض للإسهال. شرب مسحوق البذور المحمصه مع
اللبن يشفى البرد والزكام.

عدس : *Lens esculentum*

أكل البذور مغذى ومسمن. شرب مغلى البذور معرق ومدر للبول
ومقوى للمعدة ومسكن للحراره ويشفى السعال وآلام الصدر
ويشفى الإستسقاء والإسهال. لبخه من مسحوق البذور على
الأورام تنضجها.

فاصوليا : *Phaseolus vulgaris*

أكل البذور والقرون مغذى ومقوى.. ويساعد على الشفاء من مرض
البول السكرى.

فول : *Vicia faba*

أكل القرون (الفول الحراتى) أو البذور فقط مغذى ومقوى للبنيه
ويمنع الإمساك (لوجود الياف بها). ضمادنا بمسحوق البذور يسكن
آلام الركبه فى حين أن لبخه منها تنضج الخراييج. شرب مغلى
الزهور أو منقوعها يساعد فى علاج مرض البول السكرى.

فول سودانى : *Arachis hypogea*

تحوى البذور زيتا ثابتا.. يستخدم الزيت فى صناعه الحلوى..

تؤكل البذور كمغذى. يدخل الزيت فى صناعه المستحضرات الطبيه
مثل المراهم والمروخات مثل مروح الكافور.. ويصنع من دقيق
البذور غذاء للأطفال ذوى الحساسيه للبن الأم أو اللبن الصناعى.

لوبياء : *Vigna catjang*

أكل القرون والبذور مغذى ومقوى.. يشفى ألم الظهر والكلى..
مقوى جنسى ومسمن.. طارد للديدان ومدر للبول وطارد للبلغم.

الحبوب الغذائية... والعلاج الطبي

وجد بالتجربه على مدار السنين الطويله أن بعض النباتات التى تحوى بذورها على مواد غذائيه.. تفيد فى علاج بعض الأمراض. وهذه النباتات منها:

أرز : *Oriza sativa*

أكل البذور مغذى ومقوى.. شرب مغلى البذور يشفى الإسهال عند الأطفال.. ويشفى الصداع النصفى عند الكبار ويشفى نزف البول الدموى. دهانا بمسحوق البذور مع الدهن يحلل الأورام الجلديه ويدمل الجروح.

ذره : *Zea mays*

أكل البذور مغذى ومقوى.. يشفى قروح المعده وطارده للغازات ويشفى البواسير وقابض للإسهال. يستخرج من البذور زيتا خاليا من ماده الكولسترول لذلك يصلح لغذاء المرضى. كذلك يستخرج سكرا من البذور.

شعير : *Hordeum vulgare*

أكل البذور مغذيه ومقويه وملطف فى الحميات. شرب مغلى البذور مبرد ومدر للبول ويدخل فى صناعه البيره (الجعه). لبخه بمسحوق الشعير مع الماء تشفى الإكزيما الجلديه والتقيحات وقشر الرأس.

شوفان : *Avena sativa*

شرب مغلى البذور مدر للبول ومسكن للعطش.

صنوبر : *Pinus pinea*

أكل البذور مغذى ومقوى.. ويصنع منها خبزا. تحوى البذور زيتا (زيت التربينتين) وهو مطهر ويشفى آلام الظهر ومسكن للمغص وطارد للديدان ويشفى قروح المثانة ومقوى جنسى. ضمادا بمسحوق البذور يشفى آلام العصب والظهر ويسخن الصدر. أكل البذور مسهل ومضاد للحميات ويشفى البول الدموى. دهانا بمغلى البذور مطهر للجروح ويدملها.

قمح : *Triticum sativum*

أكل البذور مغذيه ومقويه.. تشفى النزلات المعويه. شرب منقوع البذور فى الخل يشفى الآلام الروماتزميه ومسكنا لها. لبخه بدقيق القمح تشفى الركبه المتآله.

الخضروات .. والعلاج الطبي

كان قوام الإنسان في التغذية خلال كافة العصور القديمة هو النباتات العشبية (الخضروات) وكان يأكلها نيئة.. ثم لما إكتشف النار وقيمتها في إنضاج اللحوم وجد أن تعريض الخضروات أيضا للحرارة مع الماء يحدث تغييرا وتحسنا كبيرا في طعمها ورائحتها وكذلك سهل عليه هضمها بعد أن لانت اليافها الغليظة.

وتختلف الخضروات إختلافا كبيرا في قيمتها الغذائية طبقا لإختلاف أجزاء النباتات المستعملة في الغذاء. فهي تنقسم إلى :

- (١) **الخضروات الجذرية** : مثل الجزر والبنجر واللفت.. وغيرها.
- (٢) **الخضروات الدرنية** : مثل البطاطس والبطاطا والقلقاس.. وغيرها.
- (٣) **الخضروات البصلية** : مثل البصل والثوم والكراث.. وغيرها.
- (٤) **الخضروات الورقية** : مثل الكرنب والسبانخ والرجل والملوخية والخبيزة وورق العنب والسلق والخس.. وغيرها.
- (٥) **الخضروات الزهرية** : مثل القنبيط.. وغيرها.
- (٦) **الخضروات الثمرية** : مثل الطماطم والباذنجان والقرع والكوسه والباميه والقلفل الأخضر والخيار والقثاء والعجور.. وغيرها.
- (٧) **الخضروات القرنية والحبوب** : مثل اللوبياء والبازلاء (البسله) والفاصوليا والفول.. وغيرها.

وتمتاز الخضروات بكونها موردا للمواد الكربوهيدراتيه كما في الحبوب والدرنات وكذلك على مواد دهنيه وبروتينات بالإضافة إلى الفيتامينات والأملاح.

وقد لاحظ الأقدمون أن هذه الخضروات يمكن إستعمالها أيضا لعلاج بعض الأمراض الباطنية أو الخارجية.. وقد ثبت نجاحها فى ذلك مما جعلها مادة هامة فى الطب الشعبى. ومن هذه الخضروات :

باذنجان : *Solanum melongena*

أكل الثمار مغذى.. مدر للبول ومزيل لرائحة العرق ومقو للمعدة ويزيل الصداع. (يحتوى لب الثمار على مادة قلوية مره لذلك تنقع بعد إزاله القشره وتقطيعها إلى شرائح فى الماء بعض الوقت ثم تؤكل مقلية أو كسلاطه أو مملحه أو مخلله أو مطبوخه). ضمادا بالأوراق كمكمدات تشفى الحروق. مغلى الثمار فى الزيت ضمادا أو دهانا تشفى الأورام الخارجيه والتشققات الجلديه وتسكن آلام المفاصل.

بصل : *Allium cepa*

تحتوى البصلات زيتا حريفا لاذعا.. أكل البصل منبه للشهيه ومنشط للكبد والبنكرياس ويساعد على الشفاء من مرض البول السكرى، يشفى الربو ومسكن للصرع والسعال ومنشط للقلب ومدر للبول. عصير البصلات مطهر للجروح. لبخه بالبصلات المهروسه يشفى الخرايج. شم عصير البصل يشفى الزكام فى حين ان التعرض للزيت الطيار مطهر للعين.

بنجر : *Beta vulgaris var. rapa*

تؤكل الجذور مسلوقة كسلاطه مغذيه.. مقويه للدم ومنشط للكبد.

ثوم : *Allium sativum*

تؤكل البصيلات مع الخضروات واللحوم لإكسابها طعما

مستساغا.. منبه معدى ومخفض للحراره ومطهر للأمعاء (لوجود الزيت الطيار) ومدر للبول ويخفض نسبة الكولسترول فى الدم ومنفت فى حاله السعال الديكى والربو وطارد للغازات وللديدان المعويه ومسكن.. ويخفض ضغط الدم العالى. دهانا بزيت الثوم أو البصيلات المهروسه يشفى مرض الثعلبه وضماها يشفى عين السمكه (الكالو). دهانا بالبصيلات المهروسه كذلك يشفى تيبس المفاصل والعضلات ويسكن الأكم الناتج عن لدغ الحشرات ومطهر للجروح وقابض للنزيف الخارجى.. ويشفى الجرب، رائحه الثوم طارده للثعابين والحشرات المنزليه.

جرجير : *Eruca sativa*

تؤكل الأوراق كسلاطه مغذيه.. ملين ومهضم ومقوى جنسى وطارد للغازات ويقلل من حموضه المعده وقاتح للشهيه.. ينشط إفرازات الكبد والطحال ومفتت للحصى. أكل البذور منقط ومدر للبول ومقوى جنسى.

جزر : *Daucus carota var. sativa*

تحتوى جذور الجزر الأحمر مواد سكريه ويؤكل طازجا أو مخللا ونادرا مطبوخا.. فى حين أن جذور الجزر الأصفر تحتوى فيتامين (أ). أكل الجزر مغذى ومقوى جنسى ومهضم ومقوى للأعصاب والدم.. يشفى آلام الصدر والسعال واليرقان ومقوى للبصر.

خبثه : *Malva sylvestris*

أكل الأوراق مغذيه وملينه وملطف فى الحميات. لبخه بالأوراق المهروسه على مكان المثانه يشفى إلتهاباتها. شرب مغلى الأزهار يشفى السعال والزكام.

خرشوف : *Cynara scolymus*

أكل الأوراق مدر للصفراء ويشفي اليرقان.. مقوى جنسى ويشفي الحمى المتقطعة.. ويخفض نسبة الكوليسترول فى الدم. شرب عصير الأوراق والجذور مقوى للصحة. دهانا بخلاصه الأوراق مهدئ للجلد ومغذى للبشرة.

خس : *Lactuca sativa*

أكل الأوراق مغذى وكسلاطه.. مقوى جنسى ويشفي الأم الجنب والنزلات المعويه والتخمة وطارد للديدان ومدر للبول ومبرد للجسم. تحوى البذور زيتا ثابتا يضاف للأكل كمغذى. لبخه من الأوراق تسكن موضعيا للآلام التهابات الأصابع ومسكن للحروق وينبت شعر الرأس.

خيار : *Cucumis sativus*

أكل الثمار مغذى كسلاطه ومبرد للجسم فى الحميات ويشفي التهاب الشرج.. دهانا بعصيره قابض للجلد ويزيل تجاعيد الوجه ويمنحه النضاره.

رجله : *Portulaca oleracea*

أكل الأوراق مغذى.. شرب مغلى البذور يشفي الإسهال وطارد للديدان.

سبانخ : *Spinacia oleracea*

أكل الأوراق المطبوخة مغذيه وملينه وتشفي خشونه الحلق والصدر (التهاباتها).. يمنع العطش ويشفي الأم المراره والحميات واليرقان ومدر للبول. أكل البذور يشفي اليرقان. ضمادا بالأوراق الخضراء على لسع الزنابير مسكن لها ويزيل تورمها واحتقانها.

سريس : *Cichorium intybus*

تؤكل الأوراق والجذور كسلطة مغذية وكذلك تساعد في شفاء مرض البول السكرى.

سلق : *Beta vulgaris var. cicla*

تؤكل الأوراق مطبوخة.. ملين ومدر للبول ومبرد ومسهل.. طارد للبلغم ويشفي الصداع. دهانا بمهروس الأوراق تشفى الجروح والحروق والبهاق ومرض الثعلب وآلام المفاصل.

شبت : *Anethum graveolens*

تؤكل الأوراق كمغذى وكسلطة وفاتح للشهية. أكل الأوراق والبذور مفتت للحصى ومقوى للمعدة وطارد للغازات ومهضم ويشفى الفواق (الزغطة) ومسكن لآلام المعدة والأمعاء ويزيل المغص ومدر للبن والبول. دهانا وضامدا بالأوراق يشفى الجرب وبعض أمراض أوعيه السيقان (لوجود زيت طيار) ويشفى داء الثعلب.

طماطم : *Solanum lycopersicum*

شرب أو أكل الثمار مغذى ويقلل من حموضه المعدة. شرب مغلى الأوراق يفتت الحصى بالكلى ومدر للبول.

فجل : *Raphanus vulgaris*

أكل الجذور والأوراق مغذى ومقوى للمعدة ومدر للبول واللبن ويمنع مرض الأسقربوط (نقص فيتامين ج). شرب عصير البذور يفتت الحصى بالمراره.

نشاء : *Cucumis melo var. fluxosus*

أكل الثمار مغذى كسلطة ومرطب وملين.. مبرد فى الحميات ومسكن للعطش وينشط الكبد ويسكن ألم المعدة ويفتت حصى

الكلى.. أسرع هضما من الخيار. تدليكاً بعصير الثمار يجلو
البشره ويزيل تجاعيدها. أكل الأوراق تزيل الإنتفاخ.

قرع (دباء) : *Cucurbita pepo var. vulgaris*

تؤكل الثمار والبذور كطارد للديدان.. أكل الثمار مطبوخه مقوى
للضعاف والناقهين ومبرد فى الحميات وملين.. ويشفى اليرقان
ومهدئ للأعصاب. دهانا بمهروس الثمار على الجبهه مسكن
للصداع.

قلقاس : *Arum colocasia*

تحتوى الدرناات مواد غرويه حريفه ومواد نشويه مغذيه.. أكل
الدرناات مسمنه ومقوى جنسى ومزيل للسعال.

قنبيط : *Brassica oleracea var. butrytis*

تؤكل القمم الزهرية مسلوقه أو مخلله أو مطبوخه أو مقلية كغذاء..
سهل الهضم ومطهر للأمعاء.

كراث : *Allium porrum*

تؤكل البصيلات والأوراق كسلاطه مغذيه ومبرده للجسم. شرب
مغلى الأوراق طارد للغازات ومطهر للمعدة وملين. منفث ويشفى
الربو والسعال. لبخه من الأوراق يشفى الآلام الروماتزميه ويزيل
الكلف والبهاق ويدمل القروح ويشفى نزف البواسير.

كرفس : *Apium graveolens*

تؤكل الأوراق كسلاطه ومغذيه وفاتحه للشهيه ومقوى جنسى..
يشفى الربو والنزلات المعويه ويفتت الحصى (تحتوى الأوراق زيتا
عطريا).. أكل البذور منبه ومدر للبول والطمث ويشفى العقم.
شرب مغلى الثمار طارد للغازات. دهانا بمغلى البذور يشفى
الحروق.

كرنب : *Brassica oleracea var. capitata*

تؤكل الأوراق كخضار مطبوخ وكسلاطه.. مهدئ للأعصاب ومقوى. مسكن لآلام الصدر والسعال وعرق النساء والنقرس.. مدر للبول والطمث.. مقوى للكبد ومفتت للحصى ومقوى جنسيا. دهانا بمغلى الأوراق يشفى الحكة والجرب ويدمل الجروح ومقوى للشعر.

كوسه : *Cucurbita pepo var. ovefera*

تؤكل الثمار كمغذى.. ويسكن السعال ومبرد فى الحميات. لبخه بالثمار المهروسة على الخرايج يشفيها ومسكن للصداع.

لفت : *Brassica rapa*

تؤكل الجذور كفاتح للشهيه.. ومقوى جنسى وللبصر.. طارد للغازات. تؤكل الأوراق مطبوخة مثل السبانخ كمغذى ومهدئ للأعصاب وتزيل الشعور بالتعب والإرهاق. دهانا بمغلى الجذور يشفى آلام اليدين والأرجل.

ملوخية : *Corchorus olitorius*

أكل الأوراق مغذى وملين. شرب مغلى البذور مسهل ومقوى للقلب وطارد للبلغم ومدر للبول والصفراء ويشفى عرق النساء.

هليون (كشك الماز) : *Asparagus officinale*

تؤكل السيقان كفاتح للشهيه.. مسكن ومدر للبول.. مفتت للحصى ومسمن ومقوى جنسى ومسهل للولادة وطارد للغازات وشرب مغليه مسكن لآلام الظهر وعرق النساء.. فى حين ان التمضمض بمغليه يسكن آلام الأسنان.

الفاكهه... والعلاج الطبى

وجد الإنسان أثناء تجواله بحثا عن الغذاء أن ثمار بعض النباتات تحوى مواد سكريه تمنح جسمه عند تناولها قوه ونشاطا تمكنه من أداء وظائف جسده الحيويه. كذلك وجد أن بعض أجزاء هذه النباتات يمكن الاستفادة بها فى علاج بعض الأمراض التى تصيبه وبذلك أصبحت هذه الثمار السكريه ومختلف أجزاء نباتاتها تدخل فى التركيبات العلاجيه الهامه بغرض شفاء الأمراض وتناقلتها الأيدى جيلا بعد جيل وأصبحت من ركائز الطب الشعبى فى مختلف البلدان.. ومن أهم هذه النباتات :

أترج : *Citrus medica*

أكل الثمار حمضى وشرب مغلى البذور مقوى للمعدة وفاتح للشهيه ويشفى اليرقان وشرب عصير الثمار طارد للغازات ومهضم ومنعش ومقوى للقلب ومسكن للعطش ويمنع الإسهال والقيئ. يحوى قشر الثمار على زيت طيار وتؤكل فتشفى الأم المصران الغليظ. دهانا برماد القشور مع العسل يشفى البهاق. ضمادا بمسحوق البذور تسكن آلام لدغه العقرب وتورمها. دهانا بمغلى اوراق النبات مع الكحول يشفى الأورام الجلديه وآلام المفاصل والنقرس.

باباز : *Carica papaya*

تؤكل الثمار كفاكهه ومهضم. تغلى الثمار الصغيره أو الأوراق مع اللحم للإسراع فى نضجها.

برتقال : *Citrus aurantium var. amara*

أكل الثمار مغذيه وتسكن العطش ومخفضه للحراره فى الحميات وتزيل اليرقان بإدرارها للصفراء. يحوى قشر الثمار زيتا طيارا عطري يشرب كمزيل للمغص ومهضم وطارده للغازات فى حين أن أكل قشر الثمار يمنع القيئ. شرب مغلى الأوراق يقوى المعده والأعصاب ومضاد للتشنج. دهانا بمغلى قشور الثمار تشفى بروده الأرجل شتاءا. ضمادا بالثمار الصغيره الخضراء تزيل السنطه.

برقوق : *Prunus domestica var. juliana*

أكل الثمار مغذى.. مسكن للصداع ومفتت للحصى ومدر للبول ومسهل. ملطف للحموضه المعديه.. وشراب منها يشفى الحميات ويمنع العطش والقيئ ومقوى جنسى. شربا لمغلى الأوراق طارده للديدان.

بطيخ : *Citrullus vulgaris*

أكل الثمار مغذى ومدر للبول ومقوى جنسى وتشفى إلتهاب الشرج. أكل البذور تخفض من ضغط الدم العالى. دهانا بعصير الجذور يوقف النزيف الدموى.

بلح : *Phoenix dactylifera*

أكل الثمار ملين ومدر للبول ويشفى إلتهابات المثانه والمعه والأمعاء. ويستخرج من الثمار نوعا من النبيذ بعد تخميره.

بندق : *Corylus avellana*

تؤكل البذور كياميش.. وتحوى زيتا ثابتا وتمنع الإسهال وترفع ضغط الدم المنخفض ومقوى للكلى ويزيل حرقان البول ومقوى جنسى ويشفى السعال.

تفاح : *Pyrus malus*

تؤكل الثمار كفاكهه مغذيه ومقويه.. منبه للشهيه وللهضم ومنشط للأمعاء.. قلوئى ويمنع الشعور بالتعب ومقوى للقلب.. مطهر للحلق ويجلو الصوت ومسكن للعطش ومقوى للمعدة وللکبد.. يمنع الغثيان والقيئ.

توت أبيض : *Morus alba*

تؤكل الثمار طازجه ويشرب عصيرها كملطف فى الحميات ويهدئ من آلام الذبحه الصدرية ومدر للبول وقاتح للشهيه. شرب منقوع الجذور مسهل وطارد للديدان. شرب مغلى الأوراق يشفى من مرض البول السكرى. دهانا بالأوراق المهروسه يشفى القروح الجلديه.

توت أحمر : *Morus rubra*

أكل الثمار مغذى ومسمن. شرب عصير الثمار قاتل لديدان البلهارسيا ومبرد لحمى المعده وقرحتها ومسكن للسعال.

توت أسود : *Morus nigra*

أكل الثمار مغذى وشرب عصيرها مبرد فى الحميات. شرب مغلى الجذور مسهل وطارد للديدان.

تين برشومى : *Ficus carica*

أكل الثمار مغذى ومسمن وملين ومقوى للکبد ومسكن لآلام الرئه والمثانه ويساعد على الشفاء من مرض البلهارسيا. شرب مغلى الثمار يذيب حصوه الكلى.. ومسكن وملطف للصدر. لزقه من الثمار الناضجه تشفى التهابات الرئه وتزلات البرد فى حين أن دهانه على الفم يشفى التهاباته. يصنع من الثمار نوعا من النبيذ.

تشرط ساق الشجرة فيسيل منها سائل لبنى تشرب كملين وطارد
لديدان المعدة.

جميز : *Ficus sycamorus*

تشرط الثمار وهي صغيرة لكي تنضج وتصبح سكريه الطعم
وتؤكل كفاكهه مغذيه.. مقوى للكبد ومنبه للمعدة ومطهر للنزلات
المعويه وطارده للغازات. تشرط ساق الشجرة فيسيل منها سائل
لبنى يدهن به لعلاج الصدفيه والجرب وبعض الأمراض الجلديه
المزمنه.

جوافه : *Psidium guajava*

تؤكل الثمار كفاكهه سكريه مغذيه.. تمنع الإسهال.. بها فيتامين
(ج). شرب مغلى الأوراق مدر للبول ومفتت للحصى.

جوز (عين جمل) : *Juglans regia*

شرب منقوع الثمار الخضراء منبه وقابض لإفرازات الرحم.
تستخدم الثمار الفجة المجففة كتوابل وطارد للغازات ويشفى
السعال وطارد للديدان. شرب منقوع قشر الثمار الخضراء طارد
للديدان ومقوى جنسى. شرب منقوع الأوراق الخضراء مسكن
للمغص وفاتح للشهيه. دهانا بمنقوع الثمار الخضراء يستخدم
كصبغه سوداء للشعر. تؤكل البذور كياميش.

جوز الهند : *Cocos nucifera*

داخل الثمار بها سائل لبنى سكرى ومغذى ويمنع العطش ومدر
للبول. أكل لب الثمار يشفى التوتر العصبى وطارد للبلغم ومقوى
للكبد والمثانه ويشفى قروح المعدة.. مسمن ويشفى آلام الظهر
وطارد للديدان ومقوى جنسى. شرب منقوع الجذور مسهل. شرب
محروق ليف الثمار يفتت الحصى.

خوخ : *Prunus persica*

تؤكل الثمار كفاكهه سكريه مغذيه.. عصير الثمار مسكن للعطش ومدر للصفراء ومقوى جنسى. شرب منقوع الأزهار ملين خفيف للأطفال.. ضمادا بالأوراق على السره يدملها.

رمان : *Punica granatum*

شرب عصير الثمار قابض للإسهال ويضاف إليه السكر ويشرب كعصير مبرد ومرطب.. شرب مغلى قشور الجذور مع كحول خفيف طارد للديدان فى حين أن دهانا به على الجلد يشفى الجرب.

سفرجل : *Cydonia vulgaris*

الثمار سكريه ويضاف عصيرها إلى الأدوية القابضة. أكل الثمار طارد للبلغم ومخفض للحراره ومقوى للقلب وقابض للإسهال والنزيف ومدر للبول.. يمنع القيئ ومعطر للفم والمعدة ومسكن للعطش والسعال والربو وفاتح للشهيه ويمنع سقوط الأجنه عند الحوامل. دهانا بعصير الثمار يشفى الحكه والجرب. ضمادا بمغلى البذور يشفى الدمامل.

عنب : *Vitis vinifera*

أكل الثمار مغذى ومسمن. شرب عصير الثمار ملين ومرطب ومقوى للكبد ويشفى إلتهايات الصدر والرئه. لبخه بالثمار تشفى التقيحات الجلديه(وكذلك بالأوراق).

فراوله : *Fragaria vesca*

أكل الثمار مغذى ومسمن. شرب مغلى الأوراق مسكن لالام النقرس ويفتت حصى المراره ويشفى الإسهال ومسكن للسعال والربو.

Pistacia vera

فسدق :

تؤكل البذور كيأمايش ومغذيه.. مقويه للأعصاب ومجدده للدم
وتشفى السعال وأمراض الطحال والكلى والكبد واليرقان. أكل
قشره الأحمر يزيل القيئ والإسهال. أكل محروق قشور البذور
الجافه يفتت الحصى ويقوى لثة الأسنان ويشفى قروح الفم ومقوى
للمعدة. دهانا بقشر الشجر أو بمغليه على الرأس يقتل ما بها من
قمل.

Castanea sativa : كستناء (أبوفروه)

تؤكل الثمار مشويه كغذاء ومسمن ومقوى جنسى. شرب مغلى
الأوراق الخضراء يمنع الشيب ودهانا به يقوى الشعر. شرب مغلى
الأوراق الجافه قابض للإسهال والنزيف ويشفى السعال الديكى
وقروح المعدة. شرب مغلى القلف مخفض للحراره فى الحميات.

Prunus communis

كمثرى :

تؤكل الثمار كفاكهه سكريه مغذيه.. قلوبه ومزيله للحموضه
وتمنع القيئ.. مسهل ومقوى للمعدة ويزيل العطش فى الحميات..
مقوى للقلب ومهضم ويزيل حرقة البول.

Citrus aurantium var. amara : لارنج (نارنج)

الثمار مره حمضيه وشرب عصيرها مخفض للحراره وتسكن
العطش ومدر للصفراء. قشور الثمار تحوى زيتا طيارا مرا (زيت
الارنج أو النيرولى) يدخل فى صناعه العطور ويضاف لماء الشرب
فيزيل المغص وطارد للغازات.. شرب مغلى القشور يشفى من
سموم العقارب والحشرات. يقطر من الثمار الخضراء الفجه زيت

زيت عطري يقوى القلب شما. يقطر من الأزهار زيت يصنع منه ماء الزهر الذى يشرب لإزالة الغص ومهضم. شرب مغلى الأوراق مقوى للمعدة وللأعصاب ومضاد للتشنج. ضمادا بالثمار الصغيره الخضراء الفجة تزيل السنطه.

لوز حلو : *Prunus amygdalus var. dulcis*

اكل الثمار مغذيه. تحوى الثمار وكذلك البذور زيتا ثابتا يشرب كملين للأطفال.. ويصنع منه بسكويت لمرضى البول السكرى لخلوه من النشويات.. ويحضر منه كذلك مستحلب منقى للصدر ويشفى التهاباته والسعال المزمن.. يشفى آلام الكلى وحرقة البول وينشط المخ ويدخل فى صنائه مستحضرات التجميل.. مقوى جنسى ومنشط للكبد ومفتت للحصى.

لوز مر : *Prunus amygdalus var. amara*

تحوى الثمار زيتا ثابتا غير سام ولكن إذا تأكسدت مائه الأميجدالين الموجوده به يصبح ساما جدا. يوجد به أيضا زيت طيار يدهن به كمسكن للآلام.. ويشرب مع النعناع كطارد للبلغم ويشفى السعال والام الرئه والصدر.. تحوى البذور زيتا مفتت للحصى.. دهانا مع العسل يشفى الحكه والجرب والقروح.. ومع الخل دهانا يشفى الصداع. دهانا برماد خشب الشجره يشفى القروح. شرب مغلى الجذور طارد للديدان.

ليمون بلدى (ليمون بنزهير) : *Citrus medica var. limonium*

اكل الثمار فاتح للشهيه وحانق.. شرب عصير الثمار يزيل حموضه المعده ومهضم ومضاد للقيئ ويطفى العطش ويشفى الصداع والزكام. قشر الثمار يحتوى على زيت طيار يدخل فى

صناعه العطور واكله مقوى للمعدة. شرب عصير الثمار يشفى من مرض الأسقربوط (نقص فيتامين ج) وقاتل لميكروبات التيفود والكوليرا والدفتريا ولهذا يمس بعصير الليمون على اللوزتين ومضمضه أو غرغره للحلق مطهر قوى ويشفى لذلك إلتهابات الحلق واللوزتين. أكل البذور طارد للديدان ومخفض للحراره ودهانا بعصير الليمون يزيل الكلف والنمش والحكه.

ليمون هندي (جريب فروت) : *Citrus paradisi*

عصير الثمار مر ويشرب لتخفيض الوزن الزائد والسمنه على الريق (لأنه يذيب الدهون المتراكمه) .. ويزيل حموضه المعده ومغذى مع اضافته السكر له.

مشمش : *Prunus armeniaca*

الثمار سكريه ومغذيه اكلا.. تحتوى على زيتا طيارا.. قلوى ومرطب ومبرد للمعدة فى الحميات شربا لعصير الثمار.. ومقوى للدم ويمنع العطش وتفتت الحصى وطارد للديدان. شرب مغلى الأوراق يشفى الإسهال.

موز : *Musa sapientum*

تؤكل الثمار الناضجه كفاكهه سكريه ونشويه مغذيه.. مقوى جنسى.. ومسمن ومدر للبول ويشفى إلتهابات المسالك البولييه.. يشفى السعال وآلام الصدر وفقر الدم.. ويوقف النزيف الداخلى.. ملين ويساعد فى علاج مرض البول السكرى.

نبق : *Zizyphus spina christi*

اكل الثمار المغليه قابض للإسهال ويشفى التشنجات العصبية ومقوى للكبد. مسكن موضعى دهانا بالأوراق كلبخه وكذلك تشفى بعض الأمراض الجلديه وأورام الثدي.

التوابل والحضارات القديمة... والعلاج الطبى

تعد قصة التوابل من أهم الفصول الممتعة فى تاريخ النباتات الطبية ومنتجاتها.. فقد قام الكثيرون بالبحث عن التوابل منذ القدم بشغف كبير يماثل البحث عن الذهب والمعادن الثمينة. وكانت رغبة الإنسان فى الحصول عليها من عوامل تقدمه وقد أثر ذلك كثيرا فى مجرى حياته وكذلك كانت الرغبة فى الحصول على التوابل والنباتات العطرية الجديدة سببا مباشرا وعظيما فى إكتشاف بلاد جديدة وطرق ملاحية بحرية قصيره وإحتلال الدول المنتجة للتوابل.

ويرجع إستعمال التوابل وزراعتها إلى العصور القديمة حيث لعبت دورا كبيرا فى الحضارات القديمة مثل حضارات مصر والصين والهند وبلاد ما بين النهرين واليونان.

ففى مصر القديمة.. عرفت النباتات الطبية والعطرية منذ ما قبل العصر الحجرى الحديث حيث قام المصريون القدماء بزراعتها وإستخلاص زيوتها العطرية. ولقد قام كهنة أمون بمزج هذه الزيوت العطرية وصنعوا منها الطيب المقدس الذى أضفت رائحته الذكية العطرية الكثير من السحر والجلال على المعابد.

ولقد أهتم معظم ملوك مصر القديمة بالعطور والنباتات العطرية والتوابل لدرجه أن الملكة حتشبسوت أرسلت أسطولا ضخما قوامه خمس سفن كبيره وثلاثون سفينه صغيره إلى بلاد بونت (الصومال حاليا) عبر البحر الأحمر وجلبت من هناك بذور وشتلات العديد من أشجار النباتات العطرية والتوابل مثل الصندل والمر وغيرها. كذلك قامت الملكة حتشبسوت بجلب العديد من

نباتات وشتلات وبذور الغار والأرز من بلاد فينيقيا (لبنان حاليا) عبر البحر المتوسط وإستقدمت معهم أخصائيين لزراعتها والعناية بها.

وكانت أغلب التوابل والعطور تزرع وتتداول فى المناطق الحارة بأسيا أولا ثم قام التجار العرب وملاحهم بالسفر بالمراكب إلى جنوب الهند أو بإستخدام قوافل الجمال بجلب أنواع كثيرة من التوابل إلى الجزيرة العربية ومنها تنقل إلى مختلف دول أوربا.. ثم سيطروا خلال العصر الذهبى للدولة الإسلامية على تجارة التوابل لعصور طويلة.

وعندما ظهرت إلى الوجود إماره البندقية فى إيطاليا كقوة بحرية كبيرة فى العصور الوسطى وبدايه عصر النهضة الأوربية.. قام تجارها بإحتكار تجارة التوابل وتبعهم البرتغاليون وخاصة بعد أكتشاف طريق رأس الرجاء الصالح الذى قضى على إحتكار تجار البندقية للتوابل. كذلك قام الملاحون الدنماركيون بإقتفاء أثر البرتغاليون فى إحتكار هذه التجارة المربحة وغنموا منها ثروات طائلة وتبعهم تجار وملاحوا بريطانيا وهولندا وإسبانيا وغيرهم وإحتكروا غالبية تجارة التوابل فى العالم مما أدى إلى نشوب حروب كبيرة وكثيره بين بحاره هذه الدول والإستيلاء على مراكب بعضهم البعض نتيجة للقرصنة البحرية وكذلك إلى إستعمار العديد من الأراضى الغنية بمثل هذه التوابل.

ولا تقتصر فائده التوابل على إكساب الأطعمة حلاوه والأغذية نكهه طيبه بل إستخدمت كماده حافظه أيضا.. كذلك تضاف لبعض الأدوية ذات الرائحة غير المرغوبه بغرض إعطائها رائحة عطريه مقبولة.

والطابع المميز للتوابل هى أنها تحتوى على عناصر عضويه خاصه فى حاله زيتيه.. وهى زيوت طياره ذات مذاق طيب ونكهه عطريه. وهذه العناصر تتطاير بسرعه وتختلط بالهواء فتعطره. وعندما تخلط التوابل مع الأطعمة فإن هذه الزيوت تنتشر فيها وتضفى عليها نكهه مميزه.

ويحدث دائما عند إستنشاق عبير طيب ناتج عن التوابل أن يسيل اللعاب لا اراديا نتيجة أن أجهزه الشم والإبصار تتنبه فورا عن طريق الجهاز العصبى فيحدث تنشيطا للأوعيه الدمويه المتصله بالغدد اللعابيه فيسيل اللعاب. ويحدث نفس الشيء أثناء عمليه مضغ الطعام المتبل.. إذ أن الجزيئات العطريه للتوابل تلتصق بخلايا التذوق الموجوده فى اللسان فيتولد شعور قوى فى إحساس التذوق ويتنبه الجهاز العصبى فيزيد إفراز اللعاب ولهذا فإن لقمه واحده حريفه تثير الشهيه.

وتحدث العناصر العطريه الموجوده فى التوابل تمدا فى الأوعيه والشعيرات الدمويه وبالتالي يزيد من تدفق الدم فى الأجهزه المتصله بها. ولهذا فعندما تنبه التوابل الغدد المعديه والمعويه فإنها تفرز مقادير كبيره من العصارات الهاضمه. وفى نفس الوقت فإن الأنسجه العصبيه الموجوده فى القناه الهضميه تزداد قوه وخاصه بعد زياده تدفق الدم بها ويرتفع معدل عملها ويؤدى ذلك فى النهايه إلى تنشيط عمليه هضم الطعام.

ويعتبر تصنيف التوابل من الأمور الصعبه وذلك لأن تصنيفها على أنها من الأطعمة ليس دقيقا لأنها لا تحوى إلا قليلا من القيمه الغذائيه ولكنها تنتج مذاقا مقبولا ورائحه ذكيه للطعام وتزيد من متعه الأكل. ولذلك فهى تعتبر فاتحه للشهيه وتزيد من إدراك العصارات الهاضمه. وكذلك فإن الكثير منها يعتبر من العقاقير الهامه حيث يستخدم العديد منها كطارد للغازات بالجسم أو كمسهل وملين وأحيانا كمضاد للسموم ومحسنه للطعام غير المستحب فى بعض الأدوية والعقاقير بجانب دورها الكبير فى كثير من الصناعات مثل صناعه البخور وأحيانا أخرى تستخدم كأصباغ وتارة أخرى تدخل بعض التوابل ضمن الخضروات العطريه التى تستعمل فى تحليه الطعام والشراب فى حين أن لفظ توابل يقتصر أحيانا على الأجزاء الصلبه أو المجففه من النباتات التى تستخدم على هيئه مساحيق.

ومن أنواع التوابل المستخدمة الاتى :

بريقوش (مرزنجوش) : *Majorana hortensis*

شرب مغلى الأوراق يشفى الإستسقاء.. طارد للغازات ومهضم ويشفى النزلات الصدرية.. منبه ومقوى ومهدئ للأعصاب ويشفى الصداع النصفى والزكام.. يشفى السعال والربو ويفتت الحصى ومدر للبول. حرق الأوراق مطهر للجو وطارد للهوام. تخلط الأوراق مع بعض التوابل الأخرى لعمل «الدقّة» .

بقدونس : *Petroselinum sativum*

شرب مغلى الثمار يخفض الحرارة ويدير الطمث. أكل البذور طارد للغازات ومدر للبول.

جوز الطيب : *Myristica fragrans*

أكل البذور منشط للإفرازات المعوية ومقويه للدم وتدخل فى مركبات لتقويه الأعصاب الجنسية. تضاف للأطعمه وأحيانا إلى البن.

حبهان : *Elettaria cardamomum*

تحتوى البذور زيتا عطريا طيارا.. أكل البذور منبه وطارد للغازات ومسكن للمغص.. مدر للطمث ومقو للقلب ومنبه جنسى.. معطر للقم ومهضم للأكل. تضاف البذور للشوربه وإلى البن.

حصالبان : *Rosmarinus officinalis*

شرب مغلى الأوراق مسكن للمغص وطارد للغازات. يضاف للطعام واللحوم.

خردل أسود : *Brassica nigra*

تحتوى البذور زيتا عطريا نفاذا.. تضاف للطعام كتابل وكمسهل.

زيت البذور منقط ومحمر للجلد دهانا. شرب مغلى البذور فاتح للشهيه ومنبه ومدر للعباب ومسكن للآلام الذبحه الصدرية والروماتزم.. مضاد للتهيج ومقيئ (إذا أعطى بكميات كبيره). يشفى المغص. تصنع من البذور حمامات نصفيه لعلاج إنقطاع الطمث. دهانا بمغلى البذور مسكن للروماتزم.

ريحان : *Ocimum basilicum*

تحتوى الأوراق زيتا عطريا.. مغلى البذور أو الأوراق مهدئ ومدر للبول ويزيل حرقتة ومخفض للحميات.

زعتر : *Thymus vulgaris*

شرب مغلى الأوراق طارد للديدان الشريطيه وملينا ومخفض للحميات.. يشفى البول الدموى ومطهر للمسالك البولية.. مسكن للآلام الذبحه الصدرية والربو والتشنجات.

زعفران : *Crocus sativus*

شرب مغلى الزهور طارد للديدان الشريطيه.. فاتح للشهيه ولذلك يخلط مع الأكل.. ومهضم.. بالزهور زيت عطرى يدخل فى صناعه البخور والعطور.. دهانا بمغلى الزهور يزيل آلام الروماتزم. يصنع من الزهور كحل (ششم) للعين. مدر للطمث ومقوى جنسى ويمنع التشنج.

شمر : *Foeniculum vulgare*

شرب مغلى البذور منبه معدى عطرى ومسكن للآلام وطارد للغازات.. يزيل المغص ونزلات البرد. لبوسا بمغلى النبات يشفى التهابات الشرج.

فلفل احمر (شطه) : *Capsicum annuum*

يخلط مسحوق الثمار (القرون) مع الطعام كفاتح للشهيه ومهضم ومزيل للإنتفاخ ومنبه. دهانا بالصبغه أو بمنقوع القرون يشفى آلام الروماتزم واللومباجو ويساعد على نمو الشعر ويمنع تساقطه.

فلفل أسود : *Piper nigrum*

تحتوى البذور زيتا عطريا نفاذا وحريفا. تضاف البذور المطحونه إلى الأطعمه كفاتح للشهيه ومنبه معدى.

قرديمانا : *Cardamine pratensis*

يسيل من النبات سائل صمغى.. شرب مغلى النبات مسهل وأكل الأوراق مسخن للجسم. دهانا بمغلى النبات يدمل الجروح ويزيل الكلف ويأكل اللحم الزائد (الكالو والسنته).

قرنفل : *Eugenia aromatica*

شرب مغلى القمم الزهريه مسكن للآلام وخاصه للأسنان.. معطر للقم وطارد للغازات.. مهضم ومقوى للذاكره ومقوى جنسى ومضاد للقيى والمغص وفاتح للشهيه.

كراويه : *Carum carvi*

تحتوى البذور زيتا عطريا.. شرب مغلى البذور فاتح للشهيه ومسكن للمغص ويزيل آلام المعده والأمعاء.. مدر للبول وللبين المرضعات.. طارد للغازات ويزيل آلام الطمث والرحم.. مهضم. يضاف زيت البذور إلى الأدوية لتحسين نكهتها.. وتدخل فى صناعه العطور.

كزبرة : *Coriandrum sativum*

تحتوى البذور زيتا عطريا.. تضاف للطعام لإكسابه مذاقا طيبا.. شرب مغلى البذور طارده للغازات وترفع من ضغط الدم المنخفض.. تزيل المغص ولذلك تضاف للمسهلات.. يعالج سقوط الرحم ويشفى البول الدموى.. مبرد وقابض. يدخل الزيت فى صناعة العطور. لبخه من البذور مسكن موضعى للألام.

كمون : *Cuminum cyminum*

تحتوى البذور زيتا عطريا.. شرب مغلى البذور منه معدى وطارد للغازات وفتح للشهيه.. مسهل وطارد للديدان الشريطيه.. مضاد للحميات ومسكن لآلام المعده والسعال والربو والآلام الروماتزميه ويمنع القيئ. ضمادا بمهروس البذور يشفى الحروق ومسكن للرسغ الملتوى.. لبخه بها يشفى الجرب.

نخوه هندی : *Carum copticum*

تحتوى البذور زيتا عطريا طيارا.. شرب مغلى أو منقوع البذور فاتح للشهيه وطارد للغازات ومنبه.. مفتت للحصى وطارد للبلغم ويشفى الفواق (الزغطة) وعسر الهضم ويشفى آلام الصدر ومدر للبول ويمنع القيئ والمغص وطارد لديدان الانكلستوما. دهانا بمغلى البذور يشفى البهاق وحب الشباب.

نعناع بلدى : *Mentha viridis*

تحتوى كافه أجزاء النبات على زيت عطرى نفاذ.. شرب مغلى الأوراق يشفى البرد والزكام.. منه معدى ومسكن ومطهر.. يدخل الزيت العطرى فى صناعة العطور.

نعناع فلفلى : *Mentha piperita*

تحتوى كافه أجزاء النبات على زيت عطرى نفاذ وطعمه حار لاذع.
يقطر من الزهور كذلك زيت طيار. شرب مغلى الأوراق والفروع
منبه معدى ومطهر ومسكن وطارد للغازات ومزيل للمغص
والإنتفاخ عند الأطفال.. قابض ومهدئ ومزيل لعسر الهضم
ومرطب ومطيب لرائحه الفم والأسنان.

بنسون : *Pimpinella anisum*

تحتوى البذور على زيت عطرى طيار.. شرب مغلى البذور منبه
معدى عطرى ومعرق ومنفث للسعال وطارد للغازات.. ويضاف
للمسهلات لمنع المغص وكمهدئ عام ومدر للبول وللبن المرضعات.

الزيوت العطرية... والعلاج الطبى

الزيوت العطرية أو الطيارة هي زيوت تتبخر أو تتطاير دون أن تتحلل.. وهذا ما يميزها عن الزيوت الثابتة حيث أن هذه الأخيرة لا تتطاير وإذا عرضت للتبخير أو التسخين فإنها تتحلل. ويطلق إسم الزيوت العطرية على هذه الزيوت الطيارة بسبب رائحتها العطرية الجميلة كما يطلق عليها إسم الزيوت الأثيرية لأنها تذوب فى محلول الأثير كما تسمى أيضا بالزيوت الأساسية.

وتنتشر الزيوت الطيارة فى أكثر من ألفى نبات حيث تتكون بها أثناء عمليات التحول الغذائى كناتج ثانوى منها.. وتتجمع فى تركيبات وعائيه خاصه مثل الشعيرات العذبه أو فى غدد زيتيه أو فى قنوات زيتيه. وحيث أن هذه الزيوت متطايره ويسهل فقدتها فى درجه حراره الجو فإن التركيبات التى تحتوى بها تكون مجهزه بزجاجات مناسبه تمنع تطايرها.

وتوجد الزيوت العطرية فى جميع أجزاء النبات أو فى أجزاء معينه منها كالأوراق مثل نبات النعناع الفلفلى أو فى بتلات الزهور مثل الورد والياسمين أو فى قلف الشجر مثل القرفة أو الثمار مثل الكراويه والينسون أو فى قشر الثمار مثل البرتقال. وقد توجد فى أكثر من جزء من النبات بحيث تتباين نسبتها فى كل جزء منه.

وتختلف نسبة تواجد الزيوت العطرية فى النباتات حيث تتراوح بين ١٦-١٨٪ فى ثمار القرنفل وأحيانا تقل إلى ٠.٢٪ كما فى أزهار الورد والياسمين.

كذلك يختلف إستعمال الزيوت العطريه أو النباتات التى تحويها..
فستخدم فى أغراض طبيه أو غير طبيه.. منها :

١ - كثير من الزيوت العطريه وخاصه التى توجد فى نباتات العائله
الخيميه تستعمل كطارد للغازات المعويه حيث تزيل المغص والإنتفاخ الناتج
من هذه الغازات وخصوصا عند الأطفال.

٢ - بعض هذه الزيوت طارده للديدان مثل زيت الكينوبوديوم الذى
يستخرج من نبات الزربيع.

٣ - تستخلص الزيوت العطريه مثل زيت الورد وزيت الياسمين وزيت
العتبر من أزهار وأوراق هذه النباتات.. وتدخل فى صناعه العطور والصابون
ومستحضرات التجميل..

٤ - بعض النباتات التى تحوى الزيوت العطريه تستخدم كفاتحه للشهيه
وكتوابل مثل الكمون والكزبره.

٥ - نظرا إلى ان بعض الزيوت العطريه لها طعم ورائحه مقبوله فإنها
تضاف إلى بعض المستحضرات الدوائيه لإكسابها طعما لذيذا ورائحه مقبوله
بحيث تحجب مراره الدواء وخاصه تلك المخصصه للأطفال مثل الينسون كما
تضاف هذه الزيوت للحلوى والمشروبات الغازيه وبعض الفطائر والمأكولات.

٦ - بعض هذه الزيوت العطريه لها خاصيه طرد الحشرات مثل زيت
السيترونيل لطرد الناموس عند دهان الجسم به.

وبالنسبه لفائده الزيوت العطريه للنبات نفسه فإنها تعمل على جذب
الحشرات التى تقوم بعملية التلقيح بين أعضاء التذكير والتأنيث لنفس النبات
أو فى حاله وجود كل عضو فى نبات منفرد فيكثر بذلك الإثمار.. بالإضافة
إلى أن بعض هذه الزيوت طارده للحشرات الضاره لها أو سامه للحيوانات
التي تقترب منها.. فتقوم بدور حمايه النبات من هذه الأعداء.

ومن الطبيعى كذلك أن تتعرض هذه الزيوت العطريه بعد إستخلاصها وأثناء تخزينها إلى عوامل تؤدي إلى حدوث تغييرات طبيعيه وكميائيه فى صفاتها بحيث يؤدي ذلك فى النهايه إلى أن تصبح رديئه وقليله الجوده. ويرجع ذلك إلى حدوث عده تفاعلات داخلية مثل الأكسده والتحول الراتنجى والتحلل المائى.. وغيرها. ويتزايد حدوث ذلك النشاط نتيجة لوجود الحراره العاليه والهواء والرطوبه والضوء وفى بعض الأحيان إلى وجود بعض المعادن الثمينه.

ولقد أهتم الإنسان منذ عصور سحيقه بالحصول على هذه الزيوت العطريه والتعطر بها عن طريق دهان جسده بها. ولقد إشتهرت مصر القديمه بالعديد من المركبات العطريه التى ولع المصريون بإستعمالها وتصديرها إلى مختلف البلدان المجاوره. ولقد وجدت الكثير من هذه العطور وبقاياها المتجمده فى أوانى خاصه فى عدد من المقابر.. وتتركب هذه العطور من العديد من الزيوت العطريه والراتنجات مثل زيت البان والمر والدار صينى وعرق إيكرو زيت اللوز المر والعسل والنبىذ.. وغيرها. وأحيانا كانوا يخلطون بعض المواد والزيوت العطريه الطياره بزيت الخروع. ولقد نقل الإغريق والقديماء والرومان هذه الطريقه عن المصريين وقاموا بدهانها على أجسادهم. وكانت طريقه إستخلاص الزيوت العطريه عند قدماء المصريين تختلف عن الوسائل الحديثه حيث لم يكن الكحول معروفا لديهم بحالته النقيه المستخلصه (بالرغم من أنهم عرفوا فائده النبىذ والبيره كمذيب للزيوت والصموغ والراتنجات).. وذلك بالنسبه للأجزاء العطريه النباتيه مثل الزهور والثمار والخشب الداخلى والأوراق والبذور وغيرها. وأضافوا الراتنج أو الصمغ إلى الزيوت العطريه كمثبت ومانع لتغيير الرائحه العطريه.

ولقد عرف اليونانيون القدماء إستعمال الكحول النقى المقطر فى القرن الرابع ق.م وإستخدموه ممزوجا بالأعشاب المحتويه على الزيوت العطريه ثم

اضافوا إليها الدهون أو الزيوت الثابتة لامتناس هذه الزيوت.. وبهذه الطريقة امكن لليونانيين الحصول على زيت الهجليج وزيت الزيتون وزيت اللوز بصورة نقيه.

أما الرومان فقد إستخدموا طريقه نقع الأعشاب المحتويه على الزيوت العطريه فى زيت ثابت ثم يجرى تسخين المنقوع حتى درجه الغليان ثم يكتف الزيت المتصاعد على هيئه أبخره. أما العرب أيام الإمبراطوريه الإسلاميه وعصرها الذهبى.. فقد إهتموا بالعطور إهتماما كبيرا لدرجه أن الخليفه المأمون قد فرض جزيه على بلاد فارس مقدارها مائه ألف زجاجه من زيت وماء الورد.

وكذلك إزدهرت زراعه العطور والورود فى العهد العباسى وخاصة فى مدينه دمشق ونسب إليها أفخر أنواع الورد وهو الورد دمشقى ثم عرف بعد ذلك تجاريا بإسم الورد البلغارى بعد أن نقله الأتراك إلى أسيا الصغرى ثم إلى بلغاريا.

ولقد أحتلت مصر مركزا مرموقا فى العصر الحديث بإنتاج بعض الزيوت العطريه مثل زيت الياسمين وزيت العتر وزيت الزنبق وغيرها. ومن هذه النباتات التى تحتوى على زيوت عطريه الاتى :

ايرس : *Iris germanica*

تحتوى البصلات زيت عطرى يدخل فى صناعه مستحضرات التجميل. ضمادا بالبصلات على السنطه يزيلها.

ترنجان : *Melissa officinalis*

تحتوى الأوراق زيت طيارا.. شرب مغلى الأوراق مقو للقلب ومهضم وطارد للغازات ومنبه. شرب منقوع الأزهار مقو ومنبه ومدر للطمث

ويوقف الاسهال والتشنج. دهانا بعصير الأوراق يقلل إفراز غدد
الوجه العرقية ويزيل حب الشباب.

خزامى (لاثندر) : *Lavandula stoechas*

تحتوى الأوراق زيت عطري يدخل فى عمل العطور. شرب مغلى
الأوراق طارد للغازات ومزيل للإنتفاخ والمغص.. يقوى القلب
ويشفى إلتهاب الكلى.. طارد للبلغم ويشفى الإستسقاء.

سنبل هندي : *Nardostachys Jatmanasi*

تحتوى الجذور والسوق الأرضيه زيت عطري طيار.. شرب مغلى
الجذور مقوى للأعصاب الجنسية.. مضاد للتشنج ومهضم وطاردا
للغازات.. فاتح للشهيه ومفتت للحصى ومدر للطمث.

سوسن : *Iris florentina*

تحتوى الساق الأرضيه زيت طيارا.. شرب مغلى السوق الارضيه
مسهل ومدر للبول. يستخدم الزيت الطيار فى علاج بعض
الأمراض الجلديه مثل الكلف.

فل : *Jasminum sambac*

تحتوى الزهور زيت عطري نفاذ يدخل فى صناعه العطور.. شرب
مغلى الزهور يشفى إلتهابات المفاصل والنقرس وعرق النساء..
يشفى الربو والسعال وعسر النفس. دهانا بالزيت يشفى الفالج
والدمامل.

ناردين : *Nardus celtica*

تحتوى الجذور زيت عطري طيار.. شرب مغلى الجذور مقوى
للأعصاب والكبد.. مقوى جنسى ومهضم وطاردا للغازات.

فرجس : *Narcissus poeticus*

تحتوى الأزهار زيت عطري طيار. شرب مغلى الأزهار والبصيلات

طارد للديدان ومقوى للأعصاب ومضاد للتشنج ومخفضه
للحميات وتشفى السعال الديكى والصرع وطارد للبلغم. دهانا
بمغلى البصيلات يدمل الجروح وتزيل الكلف والنمش والبهاق.

ياسمين : *Jasminum officinalis*

تحتوى الزهور زيت عطرى.. يدخل فى عمل العطور.. تخلط
الزهور مع الشاى لأكسابه نكهة طيبة.. شرب مغلى الأوراق طارد
للبلغم ويوقف نزيف الرحم ومقوى جنسى ومدر للبول.. يشفى
الصداع ويرفع ضغط الدم المنخفض . أكل البذور يبطئ الشيب..
دهانا بالزيت يزيل كلف الوجه.

ياسمين أصفر : *Gelsemium sempervirens*

تحتوى الزهور زيتا عطريا.. شرب مغلى الجذور مسكن ويشفى
التشنج والصداع النصفى والربو والسعال.. يشفى الإستسقاء
والآلام الصداع والساقين.

دموع الأشجار . . للعلاج الطبى

تحتوى بعض أجزاء النبات مكونات طبيعیه . . يمكن الحصول علیها بواسطة تشريط سيقان هذه النباتات فیسئل من هذه الشقوق عصارة سائله تتجمع علی هیئه نقط أو دموع لا تلبث أن تتجمد . . ويمكن بالتالى الحصول علیها بكشطها من سطح الجذع بواسطة سكين وتجمع وتجفف ثم تستخدم فی مختلف النواحي الطبیة والعلاجیه . وتنقسم هذه المكونات إلى :

١ - الراتنجات :

وهی مواد معقدة للغاية وتتكون نتیجه لتأكسد الزيوت العطریة . وتحتوى علی عدة مواد وأحماض متباینه . . وهی تذوب فی المحالیل القلویة مكونه مواد صابونیة . وهذه الراتنجات لا تذوب فی الماء ولكنها تذوب فی الكحول . . لذلك تستخلص من بعض النباتات بإذابتها فی الكحول ثم ترسیبها بالماء . . ومن أمثلتها القلفونیة .

٢ - الزيوت الراتنجیه :

وهی مواد طبیعیه مكونه من راتنج مخلوطا بالزيوت العطریة الطیاره ومن أمثلتها الكویایبا .

٣ - البلاسم :

وهی مواد مركبه من الزيوت الراتنجیه مخلوطه بأحماض البنزویك والسینامیک ومن أمثلتها الجاوی وبلسم بیرو وبلسم تولو والمیعه .

٤ - الصموغ :

وهی مواد تسئل من ساق النبات عند تشريطه وتنقسم إلى صموغ تذوب

فى الماء مثل الصمغ العربى . . أو صموغ قليله الذوبان فى الماء مثل صمغ
الكثيراء أو صموغ لا تذوب فى الماء .

٥- الصموغ الراتنجيه :

وهى مواد تسيل من ساق النبات . . تتكون من مخلوط من الصمغ
والراتنج وعندما توضع فى الماء فان الصمغ يذوب فيه . . فى حين ان الراتنج
يظل معلقا فى المحلول مثل المر والحلتيت .

ومن هذه المكونات الطبيعیه الآتى :

أسد الأرض (شوك العلك) : *Atractylis gummifera*

يسيل من النبات صمغ . شرب مغلى النبات يشفى الإستسقاء
والصرع وطارد للبلغم ومقوى . شرب مغلى الجذور طارد
للديدان . دهانا برماد الجذور يشفى الحكة .

بلسان (بلسم مکه) : *Commiphora opobalsamum*

يسيل من ساق النبات صمغ . . شرب مغلى الصمغ يخفض
الحراره فى الحميات . ذر مسحوق الصمغ مطهر للجروح الجلديه
والتهاب الفم واللثة . ضمادا بمغلى الصمغ مسكن للآلام .

حلتيت : *Dorema asafoetida*

تسيل من جذع الشجره صمغ راتنجى ذات رائحه كريهه وطعم
مر . شرب مغلى الراتنج مضاد للهستريا والتشنجات ومسكن
لها . ضمادا بمغلى الراتنج مسكن موضعى ويشفى بعض
الامراض الجلديه مثل القراع .

زونا : *Amyris elemifera*

تحتوى الجذور راتنج شفاف عطرى . شرب مغلى الجذور طارد
للبلغم ومقوى جنسى . . طارد للغازات ويشفى المغص

والاستسقاء . دهانا بمغلى أو بمنقوع الجذور يشفى القروح
ومقوى للأعصاب والعضلات المرتخيه ويشفى إلتهابات الشرج
ويزيل الآم الكدمات . تحرق الجذور كطارد للحشرات والهوام .

سندروس : *Callitris quadrivalvis*

يسيل من جذع النبات صمغ راتنجى . شرب مغلى الصمغ يساعد
على إزاله السمنه الزائده من الجسم . . يشفى الربو والصداع
وعسر النفس والآم الصدر والمعدة والكبد . . مدر للبول والطمث
وقابض للإسهال وللتزيف . . طارد للبلغم وللديدان . نر مسحوق
الصمغ يدمل الجروح . دهانا بمغلى الصمغ مع زيت يشفى
التشققات الجلديه ومسكن لآلام الأسنان ويشفى قروح اللثة . حرق
الصمغ بخور عطرى .

صبر : *Aloe vera*

تشرط الأوراق السميكة فتسيل منها عصاره الصبر . شرب مغلى
العصاره الجافه مقويه ومره وملينه . . منشط للهضم ويشفى
عسر الطمث ومدر للصفراء وطارد للديدان . نر مسحوق العصاره
يشفى الجروح . دهانا بلب الأوراق يشفى الحروق والقروح والجرب
والآلام الروماتزميه .

صمغ الكثيرة : *Astragalus gummifer*

يسيل من تشريط لحاء الشجره سائل صمغى . شرب مغلى اللحاء
معرق ومسمن ومسكن للسعال ويشفى حرقان البول . دهان
الصمغ مع الخل يزيل النمش والكلف . . ودهان الصمغ مع
البوراكس والكبريت يشفى الجرب والحكه وينعم البشرة .

صمغ جاوى : *Styrax benzoin*

وهو الراتنج العطرى الذى يسيل من قشور الشجره . شرب مغلى

الصمغ منبه ومنفث للسعال وقابض ومخفف لإلتهاب الحلق
كفرغره . . يستنشق الصبغه منه للشفاء من النزلات الشعبيه
والزكام . . والتبخريه يعطر الجسم والجو المحيط بالمرضى .
مسحوق الصمغ مطهر للجروح . . والصبغه منه دهانا يشفى
التقرحات الجلديه المزمنه من أثر طول الرقاد فى الفراش .

صمغ عربى : *Acacia vera*

يسيل من لحاء الشجره ماده صمغيه على هيئة دموع . . ويدخل
فى صناعه المستحلبات الصيدليه وقابض للنزيف والإسهال .
شرب مغلى الصمغ يشفى إلتهاب البواسير وطنارد لديدان
الاسكارس ومسكن للسعال . لبوسا مهلبيا من الصمغ مانع
للحمل .

عنزروت : *Astragalus sarcocolla*

صمغ يسيل من جميع أجزاء النبات . شرب مغلى الصمغ طارد
للبلغم ولالديدان وللغازات ومسمن . دهانا بمغلى الصمغ يدمل
الجروح والقروح ويسكن ألم المفاصل وعرق النساء والنقرس . .
يزيل السنطه والكالو ويوقف النزيف ويشفى الجرب والحكه
ويقتل القمل .

عود : *Aloexylon agallocum*

يحوى خشب الساق ماده صمغيه عطريه . شرب مغلى الخشب
طارد للبلغم ويشفى السعال والربو ومقوى جنسى . . مسكن
للألم ومعرق ومدر للبول . شرب مغلى الجذور تشفى عفونه المعده
والإسهال . يحوى خشب الساق زيت عطرى . يعرف بإسم زيت
العود وهو أقوى مقوى جنسى . يحرق الخشب كبخور عطرى .

Silphium officinale

عود الرقه (إنجدان) :

يحتوى خشب النبات راتنج . شرب مغلى الخشب مسهل وطارده
للديدان الشريطيه ومسكن للصرع والالام المعده ومسكن للسعال
ويمنع القيئ . دهانا بمغلى الخشب يشفى القراع والإكزيما
والحروق .

Aloexylon indica

عود هندي (خشب الفسر) :

يحتوى خشب الساق على زيت عطري . شرب مغلى خشب
الساق يشفى إلتهاب المصران الغليظ ومقوى جنسى . طارد
للغازات ومقوى للكبد والمعدة . دهانا بمغلى الخشب يشفى الام
الظهر ويدمل الجروح والقطوع الجلديه . إستنشاق مسحوق
الخشب يسكن الصداع .

Dorema ammoniacum : فاسوخ (صمغ نوشادري)

يسيل من قشره ساق الشجره صمغ راتنجي . شرب مغلى الصمغ
منبه ومنفت فى النزلات الشعبيه المزمنه والربو . دهانا بمغلى
الصمغ يشفى الأورام والخراريج والالام الروماتزميه . حقنه مهبلية
بمغلى الصمغ يشفى إلتهاب المهبل .

Ferula galbaniflua

قنه وشق :

يسيل من جذع النبات صمغ . شرب صبغه من الصمغ يشفى
الربو والسعال والصرع والهيستريا ومسكن للروماتزم ومنبه
ومضاد للتشنج . منفت ومدر للطمث . دهانا بمحلول الصمغ
يزيل الكلف والبقع الجلديه . حرق الصمغ بخور عطري .

Acacia catechu

كاه هندي :

تستخرج من الخشب الداخلى للشجره خلاصه تحتوى على ماده

التانين القابضه • دهانا بمغلى الخلاصه يشفى بعض الإلتهابات الجلديه •

كندر (لبان نكر) : *Boswellia carterii*

تسيل من السيقان عصاره لبنيه صمغيه •• شرب مغلى الصمغ منه ومعرق ومسكن للسعال وللصداع وللروماتزم ومهدئ عام • دهانا بمغلى الصمغ يشفى الإكزيما •• ومسكن موضعى ويزيل تجاعيد الوجه ويشفى مضمضه لتقرحات اللسان والفم ويطهر الحروق والجروح ويدملها وكذلك يستخدم كمجھض لبوسا مهبليا • يحرق كبخور معطر •

لادن : (لادن) *Cistus ladaniferus*

تسيل من الأوراق عصاره راتنجيه على شكل دموع •• مضغ الراتنج منه معدى • دهانا بمغلى العصاره مسكن للآلام ويمنع سقوط الشعر •

لبان مغربيه (عُشْر) : *Asclepias procera*

يسيل من ساق النبات عصاره لبنيه • شرب مغلى قلف الساق والجذور منفث وطارد للبلغم وقابض للأسهال ويشفى الربو والإستسقاء وكثيره مجھض • دهانا على الجلد يزيل الشعر والسنتطه • حرق الصمغ بخور عطرى وطارد للبق •

ميعة : *Liquidamber orientalis*

يسيل من قشور الساق ماده راتنجيه بلسميه مقبوله الرائحه • دهانا بها مسكن موضعى وتشفى بعض الأمراض الجلديه وقاتل لبعض الحشرات الطفيليه على الجسم مثل القمل •

مر : *Balsamodenodron myrrha*

يسيل من لحاء الشجره سائل صمغى •• شرب مغلى الصمغ

مسكن للسعال ومسهل • نر مسحوق الصمغ يشفى قروح الفم
واللثة • دهانا بمغلى الصمغ مسكن للآلام الروماتزميه والحروق
والقراع والتهاب الشرج •

مقل أزرق : *Commifera ruber*

يسيل من ساق الشجره صمغ مر • شرب مغلى الصمغ يشفى الام
الرئه والخلق والربو والسعال • • مقوى للكبد وطارد للغازات
ويشفى عرق النسا والتقرس والبواسير • • مزيل للسمنه وكثيره
مجهض • حرق الصمغ بخور عطري •

من (طرقاء) : *Tamarix articulata*

يسيل من ساق الشجره صمغ • • شرب مغلى الصمغ مسهل
ومضاد للحميات ومقوى للجنس • دهانا بمغلى الصمغ يشفى
الحروق ويقوى الشعر ويمنع سقوطه •

زيوت النبات . . . والعلاج الطبى

وجدت معظم الشعوب فائده بعض الزيوت النباتيه المستخلصه من بعض النباتات فى علاج العديد من الأمراض التى يصابون بها علاوه على فائدتها المغذيه . وتتكون هذه الزيوت من أملاح نشأت نتيجة تفاعل الأحماض الدهنيه المركبه مع الجلسرين . وتظل هذه الزيوت فى حالتها السائله تحت الأحوال الجويه الحراريه المعتاده ولكن تتجمد إذا إنخفضت درجه الحراره عن معدلها الطبيعى .

ويمكن الحصول على هذه الزيوت الثابتة من الثمار أو البذور عن طريق عصرها أو هرسها مع مذيب عضوى ثم تبخير المذيب فيتبقى الزيت . وهذه الزيوت تطفو على سطح الماء نظرا لقله كثافتها النوعيه عن الماء وكذلك تترك أثرا زيتيا على سطح الأيدي أو الأوراق بالإضافة إلى أنها تذوب فى بعض المذيبات العضويه مثل الكلوروفورم أو الأثير وغيرها .

ومن أمثله هذه الزيوت النباتيه الاتى :

زيت بذره القطن : *Gossypium barbadense*

تحتوى البذور زيتا ثابتا يستخرج بالعصر . شرب الزيت ملين . ومغذى . ويصنع منه عن طريق الهدرجه سمنا صناعيا . أكل البذور مخفض للحراره وتحتوى ماده تمنع خصوبه الرجال الجنسيه . تحتوى الجذور ماده لها صفات طبيه تشابه الإرجوت حيث تساعد على زياده تقلص الرحم ونزيفه بعد الولاده وتستخدم على هيئه خلاصه سائله . مغلى الزهور شراب منعش حلو ومقوى للقلب

ويتضمّد بالسائل 'للشفاء من الأورام والدمامل' . دهانا برماد
الأوراق تشفى الحكة والتقيدات الجلديه .

زيت حبه البركة (الحبه السوداء) : *Nigella sativa*

تحتوى البذور زيتا ثابتا . يشرب الزيت مع سوائل ساخنة
للشفاء من الربو والسعال وضيق النفس . . منشط للدوره الدمويه
ومقوى جنسى .

زيت الخروع : *Ricinus communis*

يتحصل على الزيت نتيجه عصر البذور . شرب الزيت مسهل
ومدر للبول ومنظف للأمعاء ومطهر لها وطارد للعفونه ويشفى
عسر الهضم . دهانا بالزيت يشفى القروح والتقيدات والقراع
ويقوى شعر الرأس ويمنع تساقطه ويشفى إلتهابات الشرج .

زيت الزيتون : *Olea europea*

تحتوى البذور على زيت يجمع بعصرها . شرب الزيت منشط للكبد
ومفتت لحصى المراره . دهانا على الرأس يقوى الشعر .

زيت السمسم : *Sesamum indicum*

تحتوى البذور زيتا ثابتا يسمى زيت السمسم أو زيت السيرج . . فى
حين أن الثفل المتبقى يدخل فى عمل الطحينه البيضاء والحلاوه
الطحينيه . . وأكله مدر للبن المرضعات ومسمن . شرب الزيت
مغذى وملين ومسمن ويشفى ضيق النفس والربو . . ويزيل
إلتهابات الرئه والصدر . . طارد للبلغم ويزيل ألم المصران الغليظ .
دهانا بالزيت يشفى بعض الأمراض الجلديه ويدمل الجروح
والحروق . غسيل الشعر بمدقوق الأوراق يقوى الشعر ويلمعه .

زيت عباد الشمس : *Helianthus annuus*

يعصر من البذور زيتا ثابتا . شربه مغذى ومسمن وخاليا من الكولسترول .

زيت الكتان : *Linum usitatissimum*

تحتوى البذور زيتا ثابتا يسمى زيت الحار . شرب الزيت ملطف وملين ومدر للبول ومقوى للجنس ويزيل الأورام الداخليه . شرب البذور المحمصه تشفى الإسهال ومدر للبول ومقوى جنسى . يحضر من البذور منقوع ومغلى وحقنا شرجيه . دهانا بالزيت تشفى تشققات والتهابات الشرج . لبخه بمهروس البذور تشفى القروح والفقايع الجلديه والإكزيما والصلع المرضى .

المشروبات الشعبية والحقائق العلمية والطبية

عرفت الإنسانيه فى مختلف عصورها الكثير من استخدامات النباتات النافعه لصحتهم وظلت تتداول جيلا بعد جيل لا يستغنى عنها الكبير قبل الصغير . ومن هذه النباتات التمر هندى - الخروب - الكركديه - العرقسوس - الجنزبيل - القرفة وغيرها .

وقد استعملت هذه النباتات على هيئة منقوعات أو سوائل مغليه مع الماء مع إضافه مختلف أنواع المحليات مثل عسل النحل أو عصير القصب أو السكر المكرر .

بن : *Coffea arabica*

شرب مغلى البذور (القهوه) منبه للدوره الدمويه وللقلب ومدر للبول . ومنبه للذاكره ومزيل للتعب ومنشط ومهضم . يستخدم كمنبه فى حاله التسمم بالمنومات والمهدئات . كثره شرب القهوه يحدث توترا عصبيا وامساك (به تانين) .

تليو : *Tilia sylvestris*

تحتوى الأوراق والأزهار الطازجه على زيت عطرى فى حين تحتوى البذور على زيت يشابه زيت الزيتون فى لونه . شرب مغلى الأزهار والأوراق مسكن ومعرق ومضاد للتشنج ويشفى نزلات السعال والبرد (خاصه للأطفال) . شرب منقوع الأزهار منوم ومهدئ للأعصاب والمغص عند الأطفال فى حين أن شرب مغلى الأزهار منوم للكبار ومعرق ومخفض للحراره . يشفى شربا للزكام

والتهابات الغشاء المخاطي للأنف . . ويفيد في مقاومه حالات الهبوط لأنه يزيد من سرعه تدفق الدم بالشرايين كذلك يشفى آلام المعده ومهدئ للأشخاص العصبيين (حيث يمكن إضافه كميّه من الزهور في ماء الحمام الساخن ويستلقى فيه فيكسبهم إسترخاء لأعصابهم وفي نفس الوقت يجدد نشاطهم) . كذلك يشفى مغلى الزهور كمضمضه لعلاج آلام الفم والأسنان .

تمر هندي : *Tamarindus indica*

يعرف أيضا بإسم حُمُر أو حُمُر أو عرديب (السودان)

وبالانجليزية Tamarind

والجزء الأكثر إستخداما هو اللب الداخلى للثمار القرنيه حيث تحتوى على ٢٠٪ سكر وعلى معادن مثل الفوسفور والكالسيوم وعلى أحماض مثل ٧٪ حمض الستريك و ١١.٥٪ حمض الطرطريك وعلى حمض المالك- وكذلك على أملاح مثل أكسيد البوتاسيوم وطرطرات البوتاسيوم الحمضية بالإضافة إلى بروتين وتانين وفيتامين ب (B) .

ويصنع من لب الثمار شرابا عن طريق نقع الثمار في الماء لعدة ساعات ثم يصفى المحلول البنى اللون ويضاف إليه السكر- وهو مشروب منعش يشرب صيفا وشتاء يلين الأمعاء ومبرد للحميات ويزيل الحموضه الزائده في المعده لوجود المواد القلويه به- وكذلك يمنع الإحساس بالعطش في الجو الحار وأثناء الحميات وأثناء الصوم- وهذا المنقوع يعمل على طرد الديدان المعويه ويزيد من إفراز الصفراء ويشفى الصداع ويمنع القيئ .

وكذلك تستعمل قشور ساق النبات وفروعه حيث تغلى مع الماء وتصفى ويشرب المحلول المتبقى في حالات الإسهال الشديد لوجود مواد قابضه به مثل التانين (ولهذا فيلزم غليه في أوانى زجاجيه أو

صيني لتفادى تفاعل هذه المواد مع الأواني النحاسية أو المعدنية) .
وكذلك تستعمل الزهور في تحضير منقوع منها في الماء وتشرب
بعد تصفيتها حيث تشفى أمراض الكبد وتقويه .

ومن البذور يحضر منقوع بنسبه ١ : ٤ مع الماء ويشرب كمسكن
للآلام الداخليه (وذلك لوجود ماده بكتين بها) (وكذلك يسكن الآلام
موضعيًا كدهان) ويشفى إلتهاب المراره ويزيل الصداع الشديد .

جنزبيل : *Zingiber officinalis*

ويسمى كذلك زنجبيل وبالإنجليزيه Ginger
ويستخدم من هذا النبات سوقه الأرضيه والتي تحتوى على زيت
طيار له رائحه عطريه نفاذه وعلى نشاء ومواد غرويه ومواد حريفه .
وتغلى الجذور مع الماء ويضاف إليه السكر بعد تصفيته ويشرب
ساخنا والمشروب طارد للغازات وللبلغم وهو مهضم ومسهل
ويزيل المغص ولذلك يضاف للمسهلات. يزيد من ضغط الدم
المنخفض وهو معرق ويسخن ويدفئ الجسم فى الشتاء البارد وهو
مقوى جنسى كذلك. ويمنع العطش ومنبه لإفراز الغدد ويقويها
- ومنشط كذلك للكبد والمراره ومدر للبول ويشفى آلام المفاصل .

خروب : *Ceratonia siliqua*

ويسمى أيضا الخرنوب أو داروجا أو قيراط (بالمصريه القديمه) أو
خبز يوحنا أو قريط (الشام) واسمه بالإنجليزيه Carob وتحتوى
الثمار على مواد سكريه وتانين ويستخدم من هذا النبات ثماره
القرنيه بسبب لبها السكرى الذى يؤكل طازجا أو بعد نقعه فى الماء
ليلين .

وتغلى لب القرون الثمريه مع الماء ويشرب المحلول ذى اللون البنى

بعد تصفيته كشراب مرطب ومنعش وقاتح للشهيه وكمسمن ومغذى (مع اللبن) - ويهدئ النزلات الصدرية ومبرد ومهبط فى الحميات ومنبه (يشرب المنقوع دائما طازجا) وكذلك يرفع ضغط الدم المنخفض ويشفى الام الروماتزم ومدر للبول . ضمادا بمغلى البذور يحلل الأورام (الدمامل) . ويحضر كذلك من قشر الثمار خلاصه بغليها مع الكحول حيث تشرب بعد أن تصفى فتشفى الإسهال والبواسير (لوجود تانين) وكذلك إلتهاب المهبل والشرج . ويخلط منقوع الثمار مع الحناء وتوضع على الشعر فتقويه وتزيد من سواد لونه ويمنع الشيب .

دار صينى : *Cinnamomum zeylanicum*

ويسمى بالإنجليزى cinnamon وتستخدم قشور الساق الرفيعه وهى عطريه الرائحه ولذاعه الطعم وتحتوى على زيت طيار عطرى . تغلى القشور مع الماء ثم تصفى وتحلى بالسكر. وشرب المغلى ساخنا منبه عطرى وطارد للغازات ومهضم ومضاد للتشنج. قابض للإسهال ومطهر ومنبه فى الحميات ومدر للبول - يشفى الربو والزغطة - يرفع ضغط الدم المنخفض ويشفى السعال وآلام الجنب والكلى ومقوى للمعدة والكبد والمراره ومسكن للبواسير .

شاي : *Camellia thea*

شرب مغلى الأوراق منشط للدوره الدمويه والمخ ومنبه ومدر للبول . شرب كثيره يسبب الامساك (لوجود ماده التانين القابضه) .

عرقسوس : *Glycyrrhiza glabra*

ويسمى أيضا عود السوس وبالإنجليزى Liquorice

ويستخدم من هذا النبات الجذور المقشره (المعراه من غلافها الخارجى) وهى تحتوى على جلوكوسيد حلو (جليسيرهزين) وجلسرين مع سكروز وجلوكوز وأسباراجين وفروكتوز وراتنج ونشاء وحمض المالك و ملح أو كسالات البوتاسيوم وزيت طيار وعلى سابونين .

تستخدم الجذور لعمل منقوع منها (والجذور تقشر وداخلها أصفر اللون إذا كانت طازجه اما إذا خزنت فيتحول لونها إلى البنى الداكن) .

وتنقع الجذور فى ماء بارد مع قليل من بيكربونات الصوديوم لعدة ساعات ثم تصفى فينتج منقوع بنى اللون له رغبة إذا رج . وهذا المنقوع يشرب باردا وطعمه حلو وهو مرطب ويزيل العطش وهو ملين ومسهل خفيف (للمرضى والشيوخ ولضعاف البنى والحوامل) - ومنفث فى النزلات الصدرية والسعال (طارد للبلغم) والربو ويقوى الكبد ويشفى قرحة المعدة والإثنى عشر ومقوى للأعصاب وملطف للأغشية المخاطية .

قرفه : Cinnamoum cassia

ويسمى بالإنجليزى Cassia bark

وتستخدم قشور الساق الغليظه فى عمل مشروبات مغليه وذلك لإحتوائها على زيت عطرى طيار وعلى دهن عطرى .

تغلى القشور مع الماء ثم تصفى وتحلى بالسكر - وشرب المغلى مهضم ويشفى نزلات البرد ويرفع ضغط الدم المنخفض ويقوى الكبد والمراره ويشفى الربو والسعال ومفتت لحصى الكلى - قابض للإسهال (ولهذا لا يعطى بكميه كبيره للحوامل قبل الولاده لأنه

قابض للرحم) مسخن للجسم ولذلك يشرب في الشتاء البارد-
طارد للغازات.

قرنه برى (كانيللا) : *Canella alba*

يحتوى قلف النبات زيتا عطريا طيارا لاذع . شرب مغلى القلف
مقوى ومنتشط .

كاكاو : *Theobroma cacao*

تحتوى البذور مادة دهنية (زبد الكاكاو) تستخرج بالعصر .
وتدخل في عمل اللبوسات الطبيه (لذوبانها في درجة حراره
الجسم) وفي بعض مستحضرات التجميل مثل أحمر الشفاه أو
تدهن بها للشفاه لعلاج تشققاتها وجفافها . يحضر الشيكولاته
من الغلاف المحيط للبذور بعد تحميصها وتؤكل لأنها مغذيه .
حين يحضر من البذور- بعد إزاله جزئيه للزيت عن طريق عصرها
ثم تحمص البذور- مادة الكاكاو التى تشرب على البارد أو الساخن
محليه بالسكر واللبن كشراب مغذى ومدفئ شتاء ومدبر للبول
ومنبه ومنتشط .

كركدية : *Hibiscus sabdariffa*

ويسمى أيضا حماض أحمر بالإنجليزيه *Indian sorrel*

وهذا النبات أصله من السودان ويزرع في أسوان . ويحتوى على
أحماض نباتيه وأملاح أو كسالات بوتاسيوم. تجمع بتلات الزهور
الحمراء ويحضر منها منقوع في الماء ويحلى بالسكر ويشرب باردا
أو ساخنا. وهو مشروب مبرد وملطف ومرطب للجسم ومهبط
للحميات، ونظرا لإحتواءه على أحماض نباتيه فهو مهضم ومزيل
للحموضه بالمعده- ويزيل حرقان المسالك البولييه . وتصنع من
الأزهار مربى وتدخل في صناعه النبيذ وفي صناعه أحمر الشفاه .

مستحضرات التجميل . من النبات

إكتشف الإنسان منذ قديم الزمان ان النباتات والأعشاب تمتلك بالإضافة إلى علاجها لبعض الأمراض خواص طبيعیه تساعد على إضفاء صفه الجمال للبشره وسائر أجزاء الجسم الخارجيه . ومن هذه النباتات :

بابونج : *Matricaria chamomilla*

تحتوى الأزهار زيتا عطريا طيارا . وشرب مغلى الزهور يشفى المغص ومنشط للهضم ومسكن للسعال . يدخل الزيت فى عمل العطور ودهانا به ملطف للإلتهابات الجلديه ويكسب البشره طراوه ونعومه ويزيل التجاعيد ويشفى الحروق . دهانا بمغلى الأزهار على الشعر يكسبه لونا أصفر ذهبى . كما أن غسل العيون بمستحلب زهور البابونج يشفى الرمد الصديدي .

حناء : *Lawsonia inermis*

يعتبر نبات الحناء من المواد الهامه المستخدمه فى التجميل منذ آلاف السنين . فقد إستخدم قدماء المصريين مسحوق أوراق الحناء لعمل صبغات للشعر باللون الأحمر البنى ويكسبه فى نفس الوقت بريقا جذابا ولمعانا ويقوى جذور الشعر ويمنع تكون القشر بالرأس ويزيل الحكه به . فى حين أن إضافه صبغه نبات النيله *Indigofera tinctoria* ذات اللون الأسود الجميل يكسب الشعر لونا أسود داكنا . والى الآن تستخدم الحناء لصبغ الشعر باللون الأحمر البنى ومع النيله لصبغه باللون الأسود . وشرب منقوع الأوراق مقوى للكبد والطحال ويخفض ضغط الدم العالى عن

طريق تنبيه القلب وتوسيع الأوعية الدموية . وكذلك يشفى
الصداع . دهانا بمنقوع الأوراق يشفى بعض الأمراض الجلديه مثل
البهاق وتينيا الأصابع وتشقق الجلد . فى حين أن ذر مسحوق
الأوراق على الجروح قابض للنزيف ويدملها . تحوى الأزهار
(وتسمى التمر حنه) زيتا عطريا طيارا وتضاف إلى المشروبات
والعطور .

قرطم : *Carthamus tinctoria*

تحوى الزهور (وتسمى عصفور) على ماده حمراء صابغه . يعمل
منها منقوع فيصبغ الشعر لونا أحمر متدرج مع أصفر . وكذلك
تخلط الزهور (وخاصه البتلات) مع مسحوق التلك مكونه عجينه
جافه تستخدم لتلوين الخدود باللون الأحمر تسمى احسن
يوسف . تخلط الزهور مع الطعام فتكسبه نكهه طيبه وتسرع
بانضاجه . شرب منقوع الزهور مقوى جنسى ودهانا به يشفى
تقرحات الفم واللثة (قابض) . شرب مغلى بذور القرطم يشفى
السعال والربو وعسر النفس .

النشوق

النُّشُوقُ أو السَّعُوطُ : هو كل ما دخل الأنف من مسحوق أو بخار أو سائل عن طريق الإستنشاق المتعمد .

وأول ذكر للنشوق واستعماله كوسيلة من وسائل علاج الأمراض ورد في برديه ايبرس الطبيه المصريه القديمه (والتي يرجع تاريخ كتابتها إلى عام ١٥٥٠ ق م في حين يعود تاريخ محتوياتها ومعلوماتها الطبيه الى ما قبل عصر الدوله القديمه) .

ففي وصفه رقم (٢٢٠) ورد الآتى :-

وصفه لعلاج السعال : تعم ١ (رو) واغلب الظن انهما نباتان ولكن غير
عماو ١ (رو) معروف اسميهما

يصحنان ناعما ويوضعان على النار ثم يستنشق الهواء الناجم عنه بواسطه غابه لمدة يوم واحد . وكذلك كانوا يعالجون الزكام ورشح الأنف بإستنشاق مسحوق النعناع (الأوراق الجافه) . ولقد نقل الإغريق القدماء جميع الوسائل الطبيه والتي كانت ذات شهره كبيره عند قدماء المصريين وكتبوها في مؤلفاتهم الطبيه وشاع إستخدامها في العلاج عندهم ومنها طريقه السعوط لعلاج الصرع والصداع والشلل النصفى والسعال وغيره من أمراض الجهاز التنفسي . ونقل العرب المسلمون كافة المؤلفات اليونانيه الطبيه إلى اللغة العربيه وكان من أهم وأوائل هؤلاء المترجمين على بن ربن الطبرى صاحب كتاب فردوس الحكمه (والذى ولد عام ٧٧٥م) حيث نقل الكثير من مؤلفات ابقراط - أرسطو - جالينوس - الكساندر واصطفن الاسكندرانيان (القرن ٧ الميلادى) وكذلك من مؤلفات ديوسقوريدس وبطلميوس

وثيوفراستوس وديمقراطيس ومغنسي الحمصي Magnes of Emessa -
والكسندر الطواف والكساندر الفيلسوف وأرسالاوس واركاجينس
Archigenes وافلاطون-وغراطس-وايكزومينوس Axominos وفيثاغورس
وكذلك نقل عن ترجمات يوحنا بن ماسويه وحنين بن اسحق . وكذلك نقل
من الكتب الهنديه الطبيه من تأليف شاراك Charaka وسوسروتا Susruta
ونيدانا Nidana واستانجا هرادايا Ash tangahradaya وغيرهم .

فنجد من كتاب فردوس الحكمة انواع من السعوط مثل :-

(١) سعوط لعلاج الصداع :-

ويتركب من :-

فاونيا رومي او فارسي (*Paeonia officinalis*) بقدر فلفله مخلوط بلبن
امراة ترضع جاريه (ويسمى النبات كذلك عود الصليب (Peony) .

(٢) سعوط لعلاج الصرع والبرودة والفالج واللقوة :-

ويتركب من :-

(Commipora myrrha)	(Myrrh)	من	مر
(Opopanax Chironium)		كل	جاوشير
(Sinapis nigra)	(Mustard)	واحد	خردل
(Ferula Scowitziana)		جزء	سكبينج
(Piper nigrum)	(Pepper)		فلفل
(Capsicum frutescens)			دار فلفل
(Dorema ammoniacum)			أشقي
(Castorium)			جند بيد ستر
(Euphorbia)			افربيون
			بول كلب اسود

يؤخذ من كل جزء ويدق وينخل ويعجن ببول الكلب ويصير في بستوقة خضراء ويترك لمدة من إسبوع إلى إسبوعين ويسعط به في أول الشهر وأوسطه وآخره لثلاثة أيام في كل يوم ٣ قطرات أما المفلوج أو من به اللقوة فيسعط منه كل يوم إلا أن يهيج منه حرارة فيؤخر ذلك أياماً.

(٣) سعوط للصرع :-

ويتركب من :-

(<i>Gypsophila Struthium</i>)	من كل $\frac{1}{2}$ دانق	[كُنْدُسْ مسحوق عاقِر قرحا سكبينج
(<i>Anthemis Pyrethrum</i>)		
(<i>Ferula Scowitziana</i>)		
(<i>Castorium</i>)		[جندبيد ستر صبر جاوشير
(<i>Aloe vera</i>) (CAloes)	من كل وزن حبه	
(<i>Opopanax Chironium</i>)		

يسحق وينفخ في المنخر ويسعط بقدر فلفله مع ماء المرزنجوش.

(Marjoram)

(٤) سعوط لعلاج انسداد الأنف أو التهاب أو خراج به :-

ويتركب من :-

(<i>Aloe vera</i>)	[صبر مر زعفران
(<i>Commiphora myrrha</i>)	
(<i>Crocus sativus</i>) (Saffron)	
(<i>Majorana hortensis</i>)	(يسعط منه وزن دانق بماء المرزنجوش)

(٥) سعوط آخر لعلاج الامراض السابقة :-

يتركب من :

(<i>Mentha aquatica</i>)	عصير حبق نهري
----------------------------	---------------

يؤخذ منه قدر نصف مسعطه

(٦) سعط آخر :-

يتركب من شونيز (*Nigella sativa*) مسحوق وزن دائق يعجن مع خل ويسعط به

(٧) سعط آخر :-

(<i>Nigella sativa</i>)	شونيز مسحوق	١	دائق
(<i>Gypsophila Struthium</i>)	كندس	$\frac{1}{2}$	دائق
	يدق وينخل ويسعط به.		

(٨) سعط لعلاج الرائحة الكريهة من الفم أو إلتهاب في اللسان :-

ويتركب من :-

(<i>Crocus sativus</i>)	زعفران	درهم
(<i>Camphor</i>)	كافور	دائنين
(<i>Musk</i>)	مسك	دائنين
	ايارج فيقرا	١ درهم
	سكر الطبرزد	$\frac{1}{2}$ ١ درهم

يدق الجميع وينخل ويخلط ويستعمل وزن دائق مع لبن امرأة ترضع جاريه.

(٩) سعط لعلاج التشنج والكزاز :-

يتركب من :-

(<i>Ferula Scowitziana</i>)	سكبينج	درهمين
(<i>Borax</i>)	بودق	درهم
(<i>Musk</i>)	مسك	٣

(<i>Crocus sativus</i>)	زعفران
(<i>Castorium</i>)	جند بيد ستر
من كل دانتق واحد	مرارة الكركى
	مرارة غراب اسود
دانتق	سكر طبرزد

يسحق كل واحد على حده ثم يخلط الجميع ويسعط وزن عدسه.

(١٠) سعوط لعلاج الفالج واللقوة والصرع وفضول الدماغ :

يتركب من :-

(<i>Gypsophila Struthium</i>)	سبعة دراهم	كندس
(<i>Piper alba</i>)		فلفل ابيض
(<i>Piper nigrum</i>)	من كل درهم واحد	فلفل اسود
(<i>Castorium</i>)		جند بيد ستر
(<i>Peganum Harmala</i>) (<i>Harmal</i>)	درهمين	سذاب برى
(<i>Aloe vera</i>)	درهم ونصف	صبر
(<i>Sinapis alba</i>)	درهمين	خردل
(<i>Nigella saliva</i>)	درهم	شونيز

يدق وينخل بحريرة ثم يسعط قليلا لانه حار قوى جدا.

وفى القرن الحادى عشر الميلاد وردت بعض التراكييب والوصفات المستخدمة كسعوط لعلاج بعض الامراض فى كتاب «القانون فى الطب» لابن سينا (جزء ٣) ومنها :-

(١) سعوط لعلاج الجذام :

ويتركب من :

(<i>Piper longum</i>)		دار فلفل
(<i>Ranunculus ficaria</i>)	من كل درهم	ماميران
(<i>Lepidium latifolium</i>)		شيطرج
(<i>Embelia ribes</i>) (كاهلى)		حوف البرنج
(<i>Myristica fragrans</i>)		جوزبوا
(<i>Ballota pseudodictamnus</i>)	من كل نصف درهم	مشكطرا
(<i>Mentha aquatica</i>)		مشيع
(<i>Vitex agnus - castus</i>)	٢ قواطل	عصارة الفنجنكشت
(<i>Vinegar</i>)	٣ قواطل	دهن خل

يخلط الجميع ويطبخ حتى يذهب الماء ثم يصفى ويحفظ ويسعط به فى المنخر.

٢) سعوط ينقى الرأس وينفع من يبتلى بالرمد الطويل ومن يصيبه الصرع ويحرر من الرأس رطوبة كثيرة :-
ويتركب من :

(<i>Nigella sativa</i>) - balck cumin	مثقلاان	شونيز
(<i>Ammonium carbonate</i>)	مثقلا	نوشادر
(<i>Ecballium elaterium</i>)	مثقلا	عصارة قثاء الحمار

يسحق جيدا ناعما ثم يعجن بزيت من الزيت الذى يقال له سقر اونيون (*Teucrium scordioides*) أو بدهن السوسن (ليليوم) (*Lilium*) أو بدهن الحناء (*Lawsonia inermis*) حتى يصير فى ثخن الشمع المذاب بالدهن إذ به رطبه ويصير فى إناء ويستعمل بأن يطلى منه فى جوف المنخرين ويستنشق الهواء.

(٣) سعوط ينقى الوجع والصداع :-

ويتركب من :

(<i>Cyclamen europaeum</i>)	٨ مثقال	بخور مريم
(<i>Lilium elegans</i>)	مثقالان	اصول السوسن
Red Borax	مثقال	بودق احمر

(٤) سعوط آخر لنفس الغرض السابق :-

ويتركب من :

(<i>Cyclamen europaeum</i>)	٣ أواق	بخور مريم
(<i>Dolichos lablab</i>)	$\frac{1}{2}$ ١ اوقية	عصارة ورق اللبلاب
(<i>Nepeta cataria</i>)	$\frac{1}{6}$ مثقال	الفافا نانون
(<i>Ecballium elaterium</i>)	$\frac{1}{6}$ مثقال	عصارة قثاء الحمار

يسحق الجميع ناعما ويخلط ويحتفظ به فى إناء من زجاج وعند الحاجة يؤخذ منه قليلا ويخلط مع لبن امرأة ويستنشق.

(٥) سعوط ينفع فى الفالج واللقوة واسترخاء الأعضاء والإرتعاش ومن جميع الأوجاع الباردة الرطبة والسدد التى تعرض من البرد والرطوبة فى العضل والعصب :-

ويتركب من :

(<i>Citrullus colocynthis</i>)	من كل واحد ملعقة	عصير اصول الحنظل الرطب
(<i>Beta vulgaris</i>)		عصير اصول السلق
(<i>Trifolium alexandrinum</i>) (برسيم)		عصير اصول الرطب
(<i>Nigella sativa</i>)	من كل وزن درهمين	شونيز
(<i>Peganum harmala</i>)		حب الحرمل

يدق الشونيز وحب الحرمل ويسحقان سحقاً جيداً ثم يخلط العصير السابق معهم ويحفظ - وعند الحاجة يؤخذ منه وزن دائق ويخلط مع لبن أم ويسعط به.

٦) سعوط آخر نافع من أوجاع الرأس المتقادمة :-

ويتركب من :

<i>(Mammea americana)</i>	من كل واحد درهم	موميائى
<i>(Myristica fragrans)</i>		جوزبوا
<i>(Ambergris or spermaceti)</i>		عنبر
<i>(Eucalyptus) or (Camphor)</i>		كافور
<i>(Musk)</i>		مسك

يسحق كل نوع على حدة ثم يخلط ويعجن بدهن زنبق (*Iris florentina*) وشيى من دهن بلسان (*Commiphora obopalsamum*) ويؤخذ منه وزن ست حبات ويذاب فى بعض الماء ويسعط به.

٧) سعوط آخر :

أحيانا كان يستعمل السعوط أو النشوق جافا كالفلفل للتعطس به أو بالشب (*Alum*) لقطع الدم ويمنع النزيف بالأنف. وأحيانا أخرى كان السعوط يحدث قروحا داخلية بفشاء الأنف المخاطى.

٨) سعوط يعالج انسداد الأنف بالمخاط :-

ويتركب من :

<i>(Castorium)</i>	من كل واحد درهم	جندباد ستر
<i>(Gypsophila Struthium)</i>		كندس
<i>(Costus speciosus)</i>		قسط
<i>(Eugenia aromatica)</i>		قرنفل

سمن { ماء كرفس من كل واحد أوقية
(*Apium graveolens*)

دهن بنفسج نصف أوقية
(*Viola odorata* (oil)

يغلى الجميع ويستنشق بالسائل وأحياناً كان يضاف إليه :

لآلئ { من كل نصف درهم
(*Cistus ladaniferus*)
فلفل أبيض
(*Sinapis alba*)

فربيون ربع درهم
(*Euphoria*)

والتكميد بالشونيز (حبة البركة)
(*Nigella sativa*)

وكذلك جاء فى كتاب «منهاج الدكان ودستور الأعيان فى أعمال وتراكيب الأدوية النافعة للأبدان» والذى ألفه أبى المنى داود أبى النصر المعروف بالعطار الهارونى من علماء القرن الثالث عشر الميلادى بمصر والمشهور بإسم كوهين العطار (وكان يهودياً) الكثير من التركيبات العطارية للنشوق والسعوط منها:-

(١) سعوط ينفع من الفالج واللقوة والصداع الكائن عن بروده والشقيقة المزمنة :-

ويتركب من :-

(<i>Origanum vulgare</i>) (صعتر)	}	فودنج جبلى
(<i>Shoenocaulon officinale</i>) (عود العطاس)		كندس عراقى (<i>Cevadilla</i>)
(<i>Erythraea centaureum</i>) (مرارة الحنش)		قنطوريون دقى <i>Centaury</i>
(<i>Majorana hortensis</i>) (بردقوش)		مرزنجوش يابس
(<i>Iris germanica</i>) من كل واحد جزء	}	أصل السوسن الاسمانجونى
(<i>Thymus glaber</i>) ويحبب ويجفف فى		يسحق وينخل ويخلط بماء النعام

الظل - وعند الحاجة يحل منه قدر الحمصة بماء المرزنجوش (البردقوش) ويخلط بلبن ويسعط به .. نافع.

(٢) سعوط لعلاج نفس الأمراض السابقة :-

ويتركب من :-

(Aloe vera)	من كل واحد	صبر
(Nigella sativ)	ثلاثة (حبة البركة)	شونيز
(Euphorbia officinarum)	دراهم (لبانة مغربية)	فربيون
(Opopanax chironium)		جاوشير

(Veratrum album) (white hellebore)	من كل	خريق أبيض
(Veratrum nigrum) (black hellebore)	واحد	خريق أسود
(Potash)	درهمان	بورق ارمني

(Gypsophila Struthium)	من كل	كندس
(Castorium)	واحد	جندبادستر
(Crocus sativus) (Saffron)	نصف درهم	زعفران

يسحق الجميع ويعجن بماء المرزنجوش (*Majarana hortensis*) ويحبب ويجفف ويستعمل منه وقت الحاجة قدر حمصه.

(٣) سعوط لعلاج السبل وغلظ الاجفان ورطوبتهما :-

ويتركب من :

(Gypsophila Struthium)	درهم	كندس
(Crocus sativus) (Saffron)	نصف درهم	زعفران
(Aloe vera)	دانتان	صبر سقطري
(Indian lycium)	دانتان	خضض هندي

يدق الجميع وينخل ويعجن بماء المرزنجوش ثم يحبب ويجفف - وعند الاستعمال يذاب منه نصف درهم فى لبن جاريه مع دهن البنفسج ويستعمل.

٤) سعوط نافع فى الحميات الحارة والبرسام والماليخوليا والجنون :-

ويتركب من :-

		لبن النساء
(Violet oil from Viola odorata)	من كل	دهن بنفسج
(Nymphaea)	جزء	دهن نيلوفر
(Pavonia arabica) - (Mallow)	واحد	دهن قزح
(Prunus amygdala) - (almond)		دهن لوز

يخلط الجميع ويسعط به سائلا.

٥) سعوط نافع للصداع :-

ويتركب من :-

من كل	مرارة الذئب
واحد	مرارة الرخم
جزء	عصارة سلق

يخلط الجميع ويسعط به سائلا.

٦) سعوط للخنزير :- (Scrophula - scrophulosis)

ويتركب من :-

Aloes	من كل	صبر
Myrrh	واحد	مر
(Indian lycium)	درهم	حشيش
(Mace)		هسياسه
(Myristica fragrans)		جوزبوا

قنفذ بحرى	من كل واحد	
كافور	دائق ونصف	(<i>Eucalyptus globulus</i>) - (<i>camphor</i>)
زعفران	نصف درهم	(<i>Saffron</i>)
كندر (لبان ذكر)	درهمان	(<i>Boswellia carterii</i>) (<i>Frankincense</i>)

يدق الجميع ويعجن بماء المطر ويحبب ويحل منه دائق بماء المطر ويسعط به ثم يوقف ٣ أيام ثم يسعط به مرة أخرى وهكذا.

وكذلك ورد ذكر السعوط فى أكثر من موضع فى كتاب «تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجائب» والذي وضعه الشيخ داود الضرير الانطاكى فى القرن السادس عشر الميلادى ومنها :-

(١) سعوط يحلل علل الدماغ ويفتح مابه من سدد :-

عنبر	(<i>Ambergris</i>)
دهن المرزنجوش	(<i>Majorana hortensis</i>)
دهن البنفسج	<i>Violet oil</i>

يحل العنبر فى دهون المرزنجوش والبنفسج ويسعط به.

(وكان القدماء من أطباء العرب يعتقدون أن الصداع والدوار وثقل الرأس وجميع أوجاعه كآلام الأذن والحلق والعينين تحدث نتيجة لتراكم البلغم فى هذه الأجزاء حيث كانوا يعتقدون أن كل عضو له بلغم خاص به حتى المفاصل والأقدام وسار عليه باقى العلماء حتى عصر النهضة).

وحاليا يسمى جميع هذه المنشوقات باسم نشوق العطاره فى مصر - ويرجع عمله فى إعتقاد الكثيرين إلى إحداثه إحتقاناً فى الأوعية الدموية الموجودة بالأنف مما يعمل على توسيع الأوعية فتؤدى إلى سرعة سريان الدم فيها وبالتالي تزداد نسبة الكرات الدموية الحمراء والخلايا الليمفاوية التى تساعد فى القضاء على الميكروبات التى تكون فى الجهاز التنفسى. وبتكرار

النشوق فإنه قد يحدث إلتهابا مزمنا بالأغشية المخاطية للأنف ويصيب المعتادين على إستنشاقه بالحساسية والعطس بسبب تهيج الأعصاب الحسية بالأنف.

وهناك نوع آخر من النشوق يكثر إستخدامه فى مصر وبلدان كثيرة من العالم وهو نشوق الدخان ويصنع من نبات التبغ (*Nicotiana tabacum*) وذلك بعد إكتشافه فى القرن السادس عشر الميلادى فى قارة الأمريكتين.

ولكن هذا النبات كان معروفا فى بلاد الشرق الأقصى منذ آلاف السنين - وفى الهند كان الهنود يطلقون على التبغ فى أسفارهم السنسكريتية إسم Tamrakuta وعدوة واحد من الثمانية العوامل السامة - ثم تحول الاسم إلى (تامباكو) ثم لما أدخل الرحالة البرتغال نبات التبغ مرة أخرى إلى الهند عام ١٥٠٨م شاع إستعماله للتدخين عام ١٦٠٥م - وكذلك دخل الصين فى القرن السادس عشر بواسطة اليابان عن طريق التجارة وزرع هناك.

ولقد عرف الأسبان التبغ أول مرة حين غزوا أرض كوبا عام ١٤٩٢م ووجدوا الأهالى هناك مولعون بتدخين أوراقه عن طريق انبوبة على شكل حرف Y الانجليزى وكان الأهالى يطلقون عليه إسم Tabaco وأحيانا إسم Pi-cielt. ونقل الأسبان أوراق التبغ وطريقة تدخينه إلى أوروبا.

وفى البرتغال، لاحظ السفير الفرنسى Nicot فى بلاط البرتغال (١٥٥٩ - ١٥٦١م) ظاهرة الاستعمال الطبى للتبغ هناك والتى شاعت أكثر فى مدينة لشبونة - وشجع استعمال التدخين فى فرنسا وأطلق العلماء على النبات اسم *Nicotiana tabacum* تخليدا لاسم السفير الفرنسى هذا.

ودخل التبغ إنجلترا عام ١٥٦٥م ولكنه لم يستعمل للتدخين إلا بعد عدة سنوات حينما إحتل الإنجليز مقاطعة فرجينيا بأمريكا الشمالية عام ١٥٨٤ وهناك وجدوا التبغ مزروعا بكثرة ويستعمله الأهالى - وأسروا عددا كبيرا من الأهالى ونقلوهم إلى إنجلترا وأدخلوا بذلك طريقة تدخين التبغ هناك.

وفى عام ١٦١٠ انتشر تدخين التبغ فى تركيا عن طريق التجار الانجليز وبالتالى إنتشر تدخينه فى جميع الأراضى الواقعة تحت السيطرة العثمانية ومنها بالطبع مصر حيث كثر تدخينه فى المقامى والمنازل بواسطة النارجيله. ولقد أعتقد الهنود بأن تدخين التبغ - كما ورد فى كتاب «مخزن الأدوية» فى القرن السابع عشر - بأنه قاتل للبكتريا واوصوا بتبخير مرضى الكوليرا بدخان التبغ حيث ظنوا بأنه يحدث إسهالا فى المخ وينشط الحالة العقلية للإنسان وأن دخانه يهدئ أزمات الربو وبعض أمراض الصدر - وكذلك استخدموا رماد التبغ مخلوطا بزيت على هيئة عجينة ضمادا على القروح والجروح لمنع نزيفها.

واستخدموا كذلك ماء نارجيله التبغ شربا كمدر للبول وزيته الأسود (القطران) التى يتراكم داخل غاب الشيشه كدهان لعلاج التهاب الجيوب الأنفيه - وكذلك كان يقطر داخل العين لعلاج العشى الليلى والرمد الصديدى.

وكذلك كان التبغ يوصف فى الهند لحشو الشرج بأوراقه لتنشيط الأمعاء فى القرن السابع عشر فى جنوب الهند - وأحيانا كان يضاف إلى التبغ بعض السكر وزنا بوزن وذلك للتدخين أو المضغ.

وأحيانا كان يستخدم هناك أوراق نباتات أخرى مثل *Bauhinia racemosa* أو *Diospyros tupru* كبديل للتبغ. وأحيانا يمضغ التبغ مع أوراق نبات *Betel* وجوز الطيب - وكذلك شاع استخدام التبغ كمنشوق.

وفى إنجلترا - عمد النبلاء هناك إلى استخدام التبغ فى منتصف القرن السابع عشر كمنشوق أو يمضغ وأحيانا كان يدخن فى الغليون. وحاليا بطل استخدام التبغ كدواء وظل مقصورا على استعماله للتدخين والمضغ وفى عمل المنشوق.

ولقد إنتشر فى القرن السابع عشر ومابعده فى بلاط ملوك فرنسا من
الأمراء والنبلاء عادة إستخدام التبغ على هيئة مسحوق كنشوق بالأنف بديلا
عن تدخين التبغ لما يسببه من أذخته كريهه.

أما فى مصر فإن عادة إستخدام النشوق إنتشرت منذ القرن السابع عشر
وانشأت بها الكثير من المصانع لإعداده.

وفى عام ١٩٣٣ صدر قانون من مصلحة الصناعة رقم ٩١ حيث وضع
نظاما خاصا لخلط الدخان (التبغ) لإنتاج العطوس (النشوق). وحدد القرار
نسب تركيب النشوق كالاتى :-

- دخان صينى ٧٠٪

- نظرون ٢٤٪

- زيت سيرج (سمسم) ٦٪

- زيوت وخلصات عطرية ١٪

(وكان الدخان يقطع ويفرم ويصحن ثم ينخل ناعما ويخلط مع النظرون
الناعم ثم يضاف الزيوت اليه ويخلط جميعا ويكون لونه بنى غامق مثل البن
المحروق - وإضافة النظرون للنشوق يجعله قليل الحرافه وبالتالى لايهيج
كثيرا اغشية الانف والزيوت تعطى النشوق طراوة ورطوبة وتعطره).

ولكن هذا النظام لم يستمر لمدة طويلة واصبحت نسب تركيب النشوق
كالآتى :-

- دخان نقى ١٠٠ جزء

- كربونات او بيكربونات صوديوم ٢٠ جزء

او كلاهما

- بنزوات صوديوم (مادة حافظة) ٢ جم لكل كيلو نشوق

٦ جزء

- زيت السمسم

١٪

- زيوت عطرية

(ويجوز استبدال كربونات أو بيكربونات الصوديوم بمادة النطرون التي يوجد بها أحيانا شوائب من رمال وغيرها ويسمح بنسبة شوائب لا تزيد عن ٥٪).

وحتى عام ١٩٦٨ كان يوجد في مصر ١٤٦ مصنعا لصناعة النشوق (منها ٥٦ في القاهرة و ٨ في المنصورة و ٦ في طنطا و ٦ في الزقازيق و ٥ في شبين الكوم و ٤ في دمنهور و واحد في الاسكندرية و واحد في بورسعيد). ولكن قل عددهم الآن كثيرا - وما يطرح في عبوات في السوق هو عبارة عن دخان تركي أو أمريكي الرخيص الثمن بالقياس إلى الدخان الصيني الغالي الثمن جدا. ويصنع النشوق الآن في نفس المصانع التي تنتج المعسل والمدغ. وسعر النشوق الآن في مصر ١٢٠ قرش للأوقية أي ٣٥ جنيه للكيلو.

طريقة اعداد النشوق :

يُنْتخَب أنواع الدخان الصالحة لصناعة النشوق من الدخان الصيني المسمى «الدون شان» أو من «الهوشان» حيث تنتج منه النشوق الخفيف (ويسمى تجاريا لسان العصفور) في حين أن دخان «المومينج» يصنع منه النشوق الثقيل - يفرم ويدق الدخان الجاف ناعما ثم يخلط مع النطرون ثم بالزيوت ويترك ليحفظ وينخل.

ولقد تركت صناعة النشوق حتى عام ١٩٦٨ بدون رقابة فعلية من الدولة ولكن بعد ذلك التاريخ الحقت هذه الصناعة بمصلحة الجمارك وأنشأ قسم للدخان بها وذلك للتأكد من إتباع تجار النشوق للمواصفات التي حددها القرار ٩١ / ١٩٣٣.

أنواع النشوق :

١- النشوق البارد.

٢- النشوق الحار (الحامى) : حيث يضاف إليه نسبة ضئيلة من الدخان البولونى أو الأميريكى الخاص أو مسحوق النشادر.

٣- النشوق ذو الرائحة : يضاف إليه بعض الزيوت العطرية مثل زيت الياسمين أو الفل أو الورد.

ويمكن غش النشوق عن طريق الإقلال من نسبة الدخان الصينى الغالى الثمن فيه بنوع رخيص. وبذلك يوجد فى السوق نشوق جيد ونشوق ردى وذلك يتوقف على نوع الدخان المستخدم.

ويسمى النشوق الجيد باسم النشوق الضانى فى حين أن النوع الردى يسمى باسم النشوق الجملى أو العجالى.

ولقد كانت عادة النشوق موضوعة عند رجال الأزهر ومشايخهم فى القرن ١٩م وحتى أوئل القرن ٢٠م فى مصر وذلك ناتج عن أن تدخين التبغ كان يعد غير لائقا فى المسجد فى حين كان النشوق غير ممنوعا - ولكن بانتشار السجائر المصنعة أليا بطل إستخدام النشوق فى المساجد بدرجة كبيرة.

وعادة إستخدام النشوق عادة سيئة وضارة - وهو لا يحدث إدمانا إذ لا يوجد مدمن نشوق ولكن يوجد معتاد نشوق (لأن المدمن لا يستطيع الإقلاع عن الإدمان دون علاج وإبرادته مثل إدمان المخدرات - فى حين أن النشوق هو عادة يمكن للمستهلك أن يتوقف عن إستعماله فى أى وقت دون إرهاب كبير). ولقد كثر فى مصر الآن ظاهرة تعاطى النشوق بين الشباب والفتيات والنساء بدرجة كبيرة جريا على عادة استعمال أنواع من المخدرات مثل الكوكايين والهيروين شما.

ويسبب نشوق الدخان (وخاصة إذا كان نوعه ردى) حساسية ناتجة عن

تهيج الأعصاب الحسية بأغشية الأنف المخاطية حيث يمتص مادة النيكوتين من التبغ. وهى طريقة من طرق الحصول على مادة النيكوتين عن طريق الأنف بدلا من الفم (كما فى حالة تدخين السجائر والسيجار والغليون والمعسل). وهذه الحساسية تسبب ظاهرة العطس المتتابع حتى يخرج المسحوق الزائد من الأنف.

ويحدث النشوق (وهو عادة بنى اللون) لونا بنيا مكتسبا فى الأنف داخليا ويصدر عنه رائحة كريهة نتيجة تراكم القطران الموجود فى التبغ. ويحدث النشوق نفس الأضرار التى يحدثها تدخين السجائر من إلتهاب مزمن فى الشعب الهوائية محدثا سعالا شديدا مع بلغم وزيادة فى النبض وفى ضغط الدم ويساعد على إحداث تصلب فى الشرايين والذبحات الصدرية وأحيانا سرطان الرئة. ولكن معتادى النشوق يقولون عنه أنه يخفض ضغط الدم العالى ويحدث تنبيهها للمخ والأعصاب وخاصة بعد العطس حيث يحدث صفاء فى الذهن.

ولقد ظهر فى القرن الـ ٢٠م فى مصر وفى دول كثيرة عادة التنشق أو شم مواد مخدرة مثل الكوكايين والهيروين وأنواع أخرى من المواد الكيميائية المخلقة ذات التأثير المنبه أو المخدر أو المحدث للهلوسة مما يساعد على القضاء على زهرة شباب أى بلد - لذا وجب محاربة هذا النوع الحديث من الإدمان.

عسل النحل . . . غذاء وشفاء

عسل النحل هو ذلك السائل الذى تفرزه شغالات النحل فى الخلايا التى تصنعها بعد أن تحول رحيق الأزهار إلى سائل لزج سكرى .

ولقد كشفت الحفريات الجيولوجية عن وجود حشرة النحل فى العصور الجيولوجية القديمة أى منذ مايقرب من ٥٦ مليون عام قبل ظهور الانسان واقدم ما حفظه لنا التاريخ ليدلنا على اهتمام وإستعمال الانسان القديم لعسل النحل هو الرسم الموجود على حائط فى كهف العناكب قرب مدينة فالينسيا بأسبانيا من العصر الحجري الحديث حيث يظهر فيه إنسان يأخذ عسلا من ثقب فى صخره قائمة والنحل يدور حولها .

وكذلك كان عسل النحل طعاما مفضلا لدى الناس فى مختلف العصور- فعلى نقوش الأهرامات والمسلات نجد أن المصرى القديم كان يصف العسل كغذاء ودواء . فى حين ذكرت برديه إيبرس الطبيه (المكتوبة حوالى عام ١٥٥٠ ق م) التى يرجع مادتها العلمية والطبية فيها الى ما قبل عصر الأسرات أى ما قبل عام ٣٢٠٠ ق م) - إلى أن العسل يستعمل لعلاج الجروح ولإدرار البول ولراحة الامعاء . وكذلك ذكرت بردية إدوين سميث الجراحية (كتبت حوالى عام ١٥٥٠ ق م) عن فوائد إستعمال عسل النحل فى العمليات الجراحية كمطهر وفى علاج الجروح بغية الإسراع بشفائها والتحامها .

ايضا ذكرت الأساطير الهندية القديمة بأن السمات المانحة للحياة للعالم تمثلها على شكل نحله تقف على زهرة اللوتس - وينسب الهنود إلى العسل الكثير من المزايا العلاجية والمقوية حيث يوصف بأنه يهب السعادة للناس ويحفظ الشباب وكذلك كترياق ضد السموم المعدنية أو النباتية أو الحيوانية-

وبأن حياة الإنسان يمكن إطالتها إذا حافظ الإنسان على تناول وجبه معينه تحتوى على العسل واللبن كأهم عناصرها. وفى بلاد اليونان القديمه، كان العسل يعتبر أغلى ما منحته الطبيعة للبشرية، وكانت ألتههم خالدة لأنهم قد اكلوا من الطعام المخلوط بالعسل، ولذلك كانوا يقدمون القرابين لآلهه مكونه من الفاكهه المغطاه بالعسل.

وكان هوميروس الشاعر اليونانى الضرير فى القرن التاسع ق.م يتغنى بمدائح وقصائد عن العسل وعن فوائده الممتازه وذلك فى ملحمتيه الخالدين الإلياذه والأوديسة- حيث يصف فى الأولى بالتفصيل كيف أن أجاميدا قد جهزت شرابا منعشا من العسل لكى يشربه المحاربين من الإغريق.

وقد إعترف فيثاغورس عالم الرياضيات الإغريقى الشهير بأن سر حياته المديدة (فوق التسعين) كانت نتيجة تناوله عسل النحل بإستمرار مع الأغذية النباتية فقط. فى حين نادى الشاعر الرومانى أوفيد بأن تناول الناس اللبن مع العسل ذى رائحة الزعتر يطيل عمرهم ويحفظهم فى صحه ممتازة.

ودعا ديموقريطس الإغريقى مبتكر النظرية الذرية بأكل العسل حيث أنه يطيل العمر (عاش إلى ما بعد المائة عام) وكذلك دهان البشرة بالزيت مع العسل لأنه أحسن علاج للبشرة الجافة التى تتشقق فينعماها ويزيل عنها الأوساخ والميكروبات. وكذلك كان الطبيب الإغريقى والفيلسوف العظيم إبقراط يأكل العسل دائما وأدخله فى علاج الكثير من الأمراض حيث أنه يمنح الصحة والقوة للجسم.

ايضا نادى أرسطو الفيلسوف الإغريقى وعالم الطبيعيات الشهير بإستعمال عسل النحل لما له من خواص فى تقوية الصحة وإطالة العمر. ومن بعده نادى الشاعر الاغريقى انا كريون والمؤرخ الرومانى بلينى بإستعمال العسل لما له من خواص شفاثيه ممتازه فى علاج الجروح والخراريج بالفم.

كما كتب العالم الطبيب الإغريقى ديسقوريدس فى كتابه الخالد (الحشائش) بأن العسل يمكن إستعماله بنجاح فى علاج أمراض الأمعاء والجروح المتقيحه والبواسير. ومن بعده نادى جالينوس الطبيب الإغريقى- الرومانى القديم بفائدة العسل لعلاج الكثير من الأمراض وخاصة التسمم وأمراض القناة الهضمية .

ومن علماء المسلمين، نادى الشيخ الرئيس ابن سينا بتناول عسل النحل لإطالة العمر وحفظ القدرة على العمل إلى سن متأخرة. وفى كتب الطب الشعبى فى مختلف البلدان، نجد أن العسل يوصف ممزوجا بالبابونج وحشيشه القراص ونبات رجل الأوزة والبصل والثوم والجزر الأبيض وحشيشه الدينار والجوز البرى الأبيض وبذر الخردل وبذر الخشخاش- وهذا العلاج يوصف لكل الناس فى مختلف الأعمار من الشباب والعجائز وحتى للحوامل.

وهكذا ظل العسل آفا طويلة من السنين معتبرا منحه عجيبه من منحه الطبيعة إمتزجت فيها مزاياه كطعام ممتاز يستفيد منه الأطفال والكبار بالاضافة إلى فوائده الطبيه فى العلاج- ونسبت اليه جميع الكتب الطبيه القديمة أهمية كبيرة كدواء- كما إستعمله المواطن العادى فى علاج الكثير من أمراضه التى كانت تصيبه منذ القدم- ولقد أثبت الطب الحديث فائده الكثير من الخواص العلاجية المتعددة لعسل النحل.

فمن أهم خواصه الطبيه فى العلاج هو تأثيره الواضح القوى فى علاج بعض أمراض القناة الهضمية حيث أنه يحول دون التخمر الذى يحدث فى المعدة والأمعاء ويمتص بسرعة. وكذلك لإحتوائه على عناصر مفيدة لتكوين الدم، وهو ملين لطيف يحول دون معاناه الإنسان للإمساك، كما أنه مسكن للأعصاب فيساعد على النوم وذلك بتناول ملعقتين صغيرتين من العسل مع

اللبن الدافئ ثلاث مرات وخاصة قبل النوم فيساعد على النوم الهادئ المريح ويقوى بدوره الجهاز العصبى للإنسان ويهدئ الأعصاب ويسكن الجسم .

ونظرا لوجود الكثير من الأملاح والمعادن فى عسل النحل فإن العديد من الأمراض المسببة للعقم عند الرجال والنساء يمكن شفاؤها بتناول مقادير من العسل يوميا .

كما أن لإحتواء العسل على سكريات أحادية فإنه عند إحتراقه بالجسم يمنحه طاقة حرارية سريعة نظرا لسرعه احتراقه بمعدل أسرع بكثير من السكريات الأخرى وبذلك يتيح للأشخاص الذين يزاولون الرياضة سواء العادية منها أو العنيفة أو الذين يستهلكون الكثير من قواهم أن يستعيدوها بسرعة . كذلك فإن العسل يمتاز عن السكريات الأخرى بأنه لا يشكل مشكله للكلى من جهة إفراز مخلفاتها .

وللعسل مميزات تفيد فى تسكين آلام المفاصل والتهاباتها، وكذلك يشفى حالات التبول فى الفراش بالنسبة للأطفال حيث أنه يمتص الماء من الجسم ويحتفظ به طيلة الليل فيريح الكلى . ولهذا فيمكن للطفل أن يتناوله قبل النوم، وكذلك يفيد فى علاج السعال بعد مزجه بعصير الليمون ويشرب على الريق فيزيل نوبات السعال ويشفى إلتهاب الشعب الهوائية .

وكذلك يزيل عسل النحل توتر الجفون اللاإرادى وتقلصات العضلات وخاصة التى تؤلم النائم أثناء نومه لاسيما عضلات الساق أو القدم . ولقد تمكن العلم الحديث من معرفة الكثير عن محتويات عسل النحل فمنها :

(١) الإنزيمات (التي يزيد من نشاط الجسم) :

أ- إنزيم الدياستاز: الذى يحول النشاء إلى سكروز .

ب- إنزيم الانفرتاز: الذى يحول السكروز إلى جلوكوز وفركتوز .

ج- إنزيم الكاتالاز: الذى يحلل الأكاسيد العالية .

د- إنزيم البيروكسيداز : الذى يختزل الأكاسيد

هـ- إنزيم الليباز : الذى يحلل الدهون .

(٢) المعادن والأملاح :

يوجد فى العسل أملاح قلووية مثل (الكالسيوم- الصوديوم - البوتاسيوم- المغنسيوم) وعلى أملاح حامضية مثل (الكلور- الفوسفور- الكبريت) وكذلك على (اليود- الراديوم- المنجنيز- السليكون- الألومنيوم - البورون- الكروم- النحاس- الليثيوم- النيكل- الرصاص- القصدير- التيتانيوم- الخارصين- الأزميوم- الحديد) .

والجدير بالذكر أن نسبة بعض الأملاح فى عسل النحل يكاد يعادل نسبتها فى مصل دم الإنسان- وهذه الأملاح والمعادن المعادلة للحموضة لها أهمية كبرى فى حفظ التوازن الحمضى القاعدى وهكذا يعمل العسل على إيجاد توازن قلووى لأن تراكم الأحماض الحرة يؤدى إلى اضطرابات فسيولوجية تضعف من مقاومة الجسم (حيث أن الطعام العادى يسبب- لما يحتويه من مواد متداخلة- من زيادة فى الحموضة أو القلووية فى جسم الإنسان) وهذا ما يقرر دور الطعام فى عملية البناء ، فاللحوم والأسماك والبيض والدهون والحبوب هى مصادر الحموضة فى حين أن الفواكة والخضروات هى مصادر القلووية وعلى هذا فالعسل بما أنه طعام قلووى فإن له أهميته البالغة فى تقرير خواصه الغذائية والعلاجية . حيث أن العسل الداكن اللون توجد به أملاح عضوية كثيرة فهو بهذا له قيمة قلووية عالية فى حين أن العسل الفاتح اللون به أملاح عضوية أقل وقيمتة القلووية أقل .

وهذه الأملاح المعدنية هامة جدا لبناء الجسم السليم وقد أثبتت التجارب

المعملية أن الحيوانات تموت إذا أعطيت بانتظام غذاء خاليا من الأملاح المعدنية ولو كان غنيا بالبروتينات والنشويات والدهون والفيتامينات .

(٣) **الأحماض العضوية** : مثل حمض المالك- الطرطريك- الليمونيك- اللبنيك- الاوكساليك .

(٤) **البروتينات** :

(٥) **المركبات العضوية الخارجية** : الكلوروفيل- الزانثوفيل . . . وغيرها .

(٦) **الفيتامينات** : هذه المركبات لها أهمية كبيرة كعامل من العوامل البيولوجية التي لها صلة وثيقة بكافة العمليات التي تحدث في الجسم مثل عمليات التمثيل الغذائي والتخمر والنمو :-

- فيتامين ب_١ (B_١) يقوى العضلات وينشط الجسم (نقصه يسبب مرض البربري)

- فيتامين ب_٢ : ريبوفلافين (B₂) : وهذا الفيتامين يساهم في التمثيل الغذائي الخاص بالكربوهيدرات (النشويات والسكريات) والدهون والبروتينات وفي امتصاص الجلوكوز من الأمعاء فيساعد على تحسين القدرة على الإبصار، وهو كذلك عامل من عوامل المناعة غير المحدودة ويزيد من مقاومة الجسم للميكروبات العنقودية (ستافيلوكوكس) والسبحية (ستريبتوكوكس) وغيرها كما أنه يفيد في منع العدوى ويساعد على منع الأنيميا (فقر الدم) والنزيف . وكذلك يعمل هذا الفيتامين على منع حدوث تقرحات في المصراع الغليظ كما يقلل من تهيج الجهاز العصبي ويزيل البثور الجلدية في الوجه (حب الشباب) وأمراض العيون . وقد دلت التجارب والابحاث العلمية الحديثة على أن فيتامين ب_٢ الموجود في العسل يعادل الموجود في لحم الدجاج .

- فيتامين ب_٣ (B₃) (حمض البانتوثينيك) : وهو فيتامين يعمل على منع

حدوث التهاب بالجلد ويساهم فى عمليات التمثيل الغذائى الخاص بالنشويات
ويمنع كذلك حدوث الشيب (اللون الرمادى) فى الشعر الأسود.

- فيتامين ب₆ (B₆) (بيريدوكسين) : وهو فيتامين يساهم فى التمثيل
الغذائى الخاص بالبروتينات ويمنع الجلد مناعة ضد الأمراض - ويوصف هذا
الفيتامين فى حالات الأكم العصبى (النيورالجيا) وبعض اضطرابات الجهاز
العصبى المركزى ، ولذلك فان نقص هذا الفيتامين يؤدى إلى ضعف العضلات
والتهيج والتشنج والشلل.

- فيتامين هـ (H) (بيوتين) : وهو يساهم فى التمثيل الغذائى الخاص
بالدهون والبروتينات ويساعد فى بناء الجسم ويمنع حدوث الإكزيما والقوبه
والدمامل والصدفيه.

- حمض الفوليك : وهو يساهم فى المحافظة على الحجم العادى للكريات
الدموية الحمراء وعلى مستوى معين من الهيموجلوبين فى الدم ، ولذلك
يعمل على شفاء حالات فقر الدم (الأنيميا) الخبيثة.

- فيتامين ك (K) : وهو يمنع حدوث النزيف.

- كاروتين : وينتج عند تكسره فى الجسم فيتامين أ (A) الضرورى
لتجديد البشرة والإبصار ومقو جنسى.

- فيتامين ج (C) : ويزيد من مقاومة الجسم ضد العدوى والإصابة
بالميكروبات ويساعد على عمليات التأكسد والإختزال والتكوين العادى للدم.
وقد أثبت أن هذه الفيتامينات توجد فى حبوب اللقاح بحيث إذا مارشح العسل
للتخلص من هذه الحبوب فقد ما فيه من الفيتامينات.

ويحتوى الكيلو جرام الواحد من عسل النحل على :

فيتامين ب₁ (أنيورين) ١ ر. مليجرام

فيتامين ب₂ (ريبوفلافين) ١٥ ر. مليجرام

فيتامين ب٣ (حمض البانتوثينيك) -٢ر مليجرام
فيتامين به (حمض النيكوتينيك) ١٥ر مليجرام
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين) -٥ر مليجرام
فيتامين ج (حمض الاسكوربيك) ٣٠-٥٤ مليجرام
(٧) الغذاء الملكي :

من أهم منتجات عسل النحل والذي تعرض لدراسات طويلة هو الغذاء الملكي، وكان العلماء ودارسو النحل مشغولين فى دراسة تشريح وظائف أعضاء النحلة الشغالة والملكة وذكر النحل وحاولوا أن يبحثوا عن السبب فى أن الملكة وهى تخرج من بيضة تشابه بيضة النحلة الشغالة إلا أنها تبلغ عند نضجها ضعف حجم وزن الشغالة ويمكنها البقاء على قيد الحياة لمدة ٦ سنوات فى حين أن عمر الشغالة يتراوح ما بين ٣٠ - ٣٥ يومياً.

وقد دلت الأبحاث على أن البيض التى تنفخ الملكة توضع فى خلية واسعة تختلف عن خلايا النحل الشغالة حيث يتم تغذية اليرقات على نوع خاص من الطعام وهو الغذاء الملكي الذى يعد طعاماً مغذياً جداً وتركيبه الكميائى معقد إلى حد كبير حيث أنه عبارة عن مادة غروية بيضاء لؤلؤية تحتوى على :

بروتين ٩٤ر٤٠ - ٧٥ر٤٩٪

دهون ٥٩ر٧ - ١٨ر١٥٪

مواد معدنية ٣٤ر٢ - ٣٤ر٣٪

سكريات محولة (جلوكوز) ٣٩ر٢٠٪

أحماض أمينية

والغذاء الملكي له خاصية عالية فى قتل الميكروبات وهذا يفسر بقاءه مدة طويلة دون أن يفسد أو يتحلل.

٨) هورمونات :

يحتوى العسل على هورمون ينشط الغدد الجنسية (خاصة اذا حقن به تحت الجلد فى حيوانات التجارب حيث انه يزيد من وزن المبايض فى إناث الفئران ويزيد من نشاطها) وكذلك يعيد النشاط لبناء الأعضاء الضعيفة ويشفى الأمراض العصبية ويقوى الجهاز الدورى ويقلل من نمو الخلايا السرطانية وله خواص وقائية عالية ويمنع الشيخوخة المبكرة ويؤثر على الجلد تأثيرا طيبا حيث يعمل على إزالة تجاعيد بشرة الوجه وبذلك يشدها.

٩) السكريات :

ومن أهمها سكر العنب (الجلوكوز) حيث يعالج أمراض الدورة الدموية ويخفف من التوتر العصبى والنزيف المعوى وقروح الأمعاء وأمراض أمعاء الاطفال والأمراض المعدية المختلفة مثل التيفوس والدوسنتاريا والمالاريا والتهاب الزور والحمى القرمزية والحصبة والتسمم وغيرها بالإضافة لكونه طعاما ممتازا لخلايا الجسم وأنسجته وأعضائه حيث يزيد من كمية السكر الحيوانى (الجليكوجين) الذى يختزن فى الكبد ويمثل منبع الطاقة فى جسد الكائن الحى كما يفيد فى تحسين عملية بناء الأنسجة والتمثيل الغذائى ويقوى الجهاز الدورى . وكذلك يزيد من مقاومة الجسم للعدوى ومن مقاومة الكبد للتسمم .

ويحتوى كذلك العسل على سكر الفركتوز (سكر الفواكه) والسكروز، (سكر القصب) .

١٠) مضاد حيوى :

يعتبر العسل من المضادات الحيوية القوية حيث أنه قلوئى التكوين وبالتالي يعقم الفم، وكان القدماء ينصحون بإستعمال غرغرة للفم مكونة من محلول ١٠-١٥ ٪ من العسل فى الماء فى علاج أمراض الفم والحنجرة المختلفة .

الخواص العلاجية لعسل النحل :

يعتبر عسل النحل بالإضافة لكونه غذاء ممتازا علاج رائع أيضا وقد استخدمته كافة الشعوب في مختلف الأزمنة والعصور في علاج الكثير من الأمراض مثل إصابات القلب وأعضاء الجسم المولده للدم وضد التهابات الكبد والإصابة بالأمراض الجلديه المختلفه وغيرها من التهابات المعده وقرحاتها وقرحه الإثنى عشر ويشفى الجروح ويغذى المرضى والناقهين وبعد إجراء العمليات الجراحية .

وترجع أهمية العسل العضويه إلى إحتوائه على كمية كبيره من المواد السكرية والتي تلعب دورا هاما في عمليات البناء الأساسية للجسم . وهذه السكريات تمتاز بسهولة إمتصاصها في الدم وسرعه الإستفاده بها في بناء الخلايا وتخزينها في الكبد على شكل جليكوجين الذى يمكن أن يتحول بسرعه إلى جلوكوز عند الحاجة إليه .

وكذلك يحتوى عسل النحل على مجموعه من الفيتامينات أهمها فيتامين ب_٢ الذى يلعب دورا هاما في تمثيل المواد البروتينيه ويزيد في مناعه الجسم، وفيتامين ب_٦ الذى يمنع التشنجات من الحدوث في العضلات، وحمض الفوليك الذى ينظم عمل الأعضاء المولده للدم بشكله الطبيعى ويدخل في عمل الغدد الصماء وتركيب الأحماض الأمينية (إذ أن هرمون ستيلبوستيرول يصبح في وجود حمض الفوليك أكثر فاعليه وتأثيرا) .

وكذلك يعد عسل النحل من العقاقير الفعاله في علاج النزلات الشعبيه وخاصه بعد إضافته إلى اللبن الساخن أو عصير الليمون أو مع الشاي الساخن .

والعسل يشفى أيضا آلام الذبحه الصدرية ويحسن الحاله العامه للمريض ويعيد تركيب الدم إلى حالته الطبيعیه مع زياده ملحوظه في نسبه

الهيموجلوبين . وكذلك يشفى عسل النحل الساخن قرحة المعدة وقرحة الإثني عشر مع تزايد وزنهم وإنخفاض معدل الحموضه الزائده وكذلك يهدئ التوتر العصبى .

ويدخل عسل النحل فى مكونات مستحضرات التجميل إذ أنه يزيد من تقوية جلد الوجه وتنعمه وتطريه إذا خلط مع صفار البيض كقناع للوجه . وكذلك يفيد فى تغذية الأطفال الرضع وخاصة الذين يستخدمون لبن الأم عن طريق اضافته إلى أى لبن آخر .

وثبتت فائده عسل النحل فى علاج تقيحات الجلد والدمامل والجمره عن طريق دهانها به حيث لوحظ إلتئام الجروح وتختفى التقرحات لأن بالعسل مواد مضاده وقاتله للميكروبات وينشط كذلك تكوين خلايا جلديه جديده . وعسل النحل يشفى أيضا نزلات البرد والزكام والتهاب الحلق والتهاب الجيوب الأنفيه كما يشفى إلتهاب العيون عند إستخدامه كمرهم ويمنع الأرق ويشفى التسمم الكحولى والسعال .

انواع عسل النحل :

يوجد هناك عشرات الأنواع من عسل النحل وتختلف عن بعضها البعض فى عده خواص أهمها الأصل الزهرى والموقع الإقليمى والناحيه التقنيه . ومعظم أنواع عسل النحل لها عده مصادر زهرية فى حين أن العسل الوحيد الأصل نادر مثل ذلك النوع الذى يغلب عليه رحيق أزهار الزيزفون والمسمى «عسل الزيزفون» .

وبعض أنواع عسل النحل تختلف فى لونها فهناك اللون الفاتح والمتوسط والداكن، وهناك العسل الخفيف الذى يعتبر أغلى أنواع العسل فى حين أن العسل الداكن يحتوى على كميته كبيره من الأملاح المعدنيه مثل الحديد والنحاس والمنجنيز . وبعض الأنواع تختلف فى رائحتها فمنها الرائحة الكريهه مثل عسل التبغ .

العسل السام :

عرف عسل النحل السام منذ آلاف السنين واقدم ذكر له كان منذ ألفى عام إذ ورد على لسان المؤرخ اليونانى والقائد الأثينى القديم «زینوفون» أن جيشا مؤلفا من عشرة آلاف جندي كانوا يحاربون فى أسيا الصغرى قد أصيبوا بإسهال شديد بعد تناولهم عسلا فى بلده تدعى كولشيس مع فقدهم لشعورهم نتيجة القى الشديد . وكان الجنود الذين أكلوا كمية قليلة من عسل النحل هذه قد ظهرت عليهم أعراض بسيطة من التسمم فى حين أن الذين أفرطوا فى تناوله قد ظهرت عليهم أعراض الجنون وقاربوا الموت وإرتقوا فاقدين الوعى وظلوا كذلك يوما كاملا حتى إستعادوا وعيهم وبذلك فطنوا إلى سمية العسل الذى كان متوافرا بكميات هائلة دون أن يمسها الأهالى .

وفى عام ١٨٧٧ م إكتشف بعض السكان فى وادى باطوم - وهو لا يبعد كثيرا عن ذلك المكان التاريخى القديم - أن العسل الذى يتكون هناك يحدث المرض ولذلك إكتفوا بإستخراج الشمع منه فقط - وقد أظهرت الأبحاث أن هناك نبات الرودودندرون ينمو برىا بالقرب من ذلك المكان بكثرة ويحتوى رحيق أزهاره على مركب جليكوسيدى «اندروسيدوكسين» .

وكذلك إكتشف بعض أهالى البقاع الجبلية فى وسط وشمال اليابان أن العسل الذى ينتج هناك يسبب بعد تناوله وعكه عارضه بسبب وجود نبات من عائله الخلنج ويطلق عليه باليابانية اسم «هوتسوتساي» .

وكذلك وجد أن بعض نباتات الأزاليا الصحراوية ونبات قلنسوه الراهب ونبات أندروميذا تسبب إنتاج عسل النحل ذو خصائص سامه كبيره من رحيق أزهارها . وكذلك ينمو فى بعض بلاد الشرق الأقصى نبات إسمه «كاميد فنى كاليكولا» ذو أوراق سميكه كالجلد وعسل النحل الناتج من رحيق أزهاره سام ويحدث أعراضا مثل العرق البارد والرعشه والغثيان والقيء

والصداع الحاد، فى حين أن تناول كميه كبيره منه تتراوح ما بين ١٠٠ - ٢٠٠ جرام تؤدى إلى الإغماء والهلوسه .

وفى جمهوريه روسيا وجد العلماء أن نبات «ليدوم بالوسترا» ويسمى شأى المستنقعات وله زهور بيضاء ذات رائحه تجذب النحل ويكون الناتج عسلا ساما، ويمكن التخلص من هذه المواد السامه الموجوده فى العسل عن طريق تسخينه لمدة ثلاث ساعات عند درجه ٤٦ مئويه وتحت ضغط ٦٧ مم زئبق .

والعجيب أن بعض النباتات السامه مثل السكران والكشاتبين (قفاز الثعلب) وورد الحمير (الدفلى) والشوكران تنتج عسلا صحيا وليس ساما .

عسل النحل واستعمالاته فى الطب الشعبى :

ينظر الطب الشعبى إلى العسل كدواء هام فى علاج الأمراض منذ قديم الزمان . وفى بلاد أسيا توجد عشرات الوصفات الطبيه التى يحتل عسل النحل مكان الصداره فيها، فيوصف العسل ممزوجا بالبابونج (Chamomile) وبحشيشه القراص (Nettles) وبرجل الأوزة (Goose-foot) وبالبصل والثوم والجزر الأبيض (Parsnip) وحشيشه الدينار (Hops) والجوز البرى الأبيض وبذور الخردل وبذور الخشخاش والخل وغيرها .

وعسل النحل كعلاج عجيب يملأ الأشعار القديمة والأغاني الشعبيه والقصص، وكان العسل يستعمله الأطباء القدامى الشعبيين ذوى الحكمة والخبره الطويله ومنها الآتى :

١- علاج الجروح :

استعمل الطبيب الإغريقى أبقراط النحل لعلاج الجروح بنجاح تام . كذلك وصف العالم الرومانى بلىنى (٢٣-٧٩م) وصفه من عسل النحل ممزوجا مع دهن السمك وذلك لعلاج القروح والخراريج الموجوده بالفم . ولقد إعتبر إبن

سينا أن لعسل النحل خاصيه الإمتصاص ويشفى الجروح السطحيه على هيئه لبخه مصنوعه من عسل النحل والدقيق فقط .

وإستعمل الروس فى القرن الحادى عشر م عسل النحل على هيئه مرهم لعلاج الجروح مخلوطا بالقرار ووجد أنه يفيد فى علاج الجروح المتقيحه كذلك .

وفى القرون الوسطى إستعمل عسل النحل مخلوطا بزيت كبد الحوت لعلاج الجروح الكبيره عن طريق دهائه بها ووضعها عليها لمدة عشره أيام تلتئم الجروح خلالها تماما . ويرجع سبب ذلك الى وجود ماده بها إكتشفت فى القرن العشرين تزيد من كميته الجلوتاثيون فى مكان الجروح والذي يلعب دورا هاما فى عمليات التأكسد والإختزال فى الجسم وينشط نمو الخلايا وإنقسامها وبذلك يسرع فى شفاء وإندمال الجروح .

٢- علاج الجهاز التنفسى :

يرجع فائده عسل النحل كعلاج بالإستنشاق إلى عصور قديمه جدا حيث ثبت أنه يشفى إلتهابات الجزء العلوى للجهاز التنفسى عن طريق عمل محلول مخفف بنسبه ١٠٪ من العسل والماء، وهو يشفى جفاف الحلق والرغبه فى التنخم من الأنف بسبب وجود طبقه كثيفه من الصديد وكذلك فى الحنجره. وهذا المحلول يرجع للغشاء المخاطى رطوبته وبالتالى يتوقف إفراز الصديد .

٣- علاج الزكام ونزلات البرد :

إستعمل عسل النحل منذ أزمنه بعيدة لعلاج الزكام فى المنزل وذلك بشريه مع لبن دافى أو مع عصير الليمون (عصير نصف ليمونه مع ١٠٠ جرام عسل نحل) أو مع عصير الفجل، مع إلتزام الراحه فى الفراش لمدة يومين أو ثلاثه بسبب غزاره العرق المفرد خشيه تفاقم المرض .

٤- علاج أمراض والتهاب الرئة :

إستعمل عسل النحل لعلاج إلتهابات الرئة منذ القدم حيث ذكر الطبيب الأغريقى القديم أبقراط أن شرب عسل النحل يزيل البلغم ويوقف السعال . (نقلا عن ما ذكر فى البرديات الطبيه المصريه القديمه والتي يعود تاريخها إلى ما قبل عصر الأسرات) . وكذلك إستعمل الهنود القدماء عسل النحل فى علاج أمراض الرئة شربا مع اللبن حيث يشفى مرض السل (الدرن الرئوى) ويقوى البنيه .

وكذلك نصح ابن سينا بشرب عسل النحل مع بتلات الورد لعلاج أول أطوار مرض السل على السريق وقبل الغذاء . وكذلك تحوى وصفات الطب الشعبى فى كثير من البلدان علاجات للسل الرئوى بشرب عسل النحل مع اللبن أو مع الدهن الحيوانى . وإلى مائه عام مضت كان المرضى بالنزيف الدموى الرئوى يعطون عسل النحل مع عصير الجزر أو اللفت .

وفى أواخر القرن الماضى كان سكان جمهوريه أرمنيا يعطون مريضى السل شراب عسل النحل كعلاج فعال ضده . وترجع فائده عسل النحل فى ذلك إلى أنه يزيد من مقاومه الجسم عامه وبهذا يعاون فى التحكم فى العدوى ويزيد من نسبه الهيموجلوبين فى الدم ويبطئ من سرعه ترسب الدم .

٥- علاج أمراض القلب :

إستعمل عسل النحل منذ قرون طويله لعلاج أمراض القلب المختلفه، وكان ابن سينا يعتبر عسل النحل علاجا ممتازا لإلتهابات القلب وأمراضه، وكان ينصح بتناوله مع عصير الرمان يوميا لشفاء علل القلب . وفى الطب الشعبى يستعمل عسل النحل لتقويه القلب الضعيف وشفاء الذبحه الصدرية .

ويرجع سبب تقويه عسل النحل للقلب إلى أن نسيج القلب العضلى يجب تزويده بكميات من الجلوكوز يوميا تعوض ما يفقده من طاقة وهذه الكميه تتواجد بكثره فى عسل النحل وبذلك تنشط عضله القلب وتستمر فى

الضربات بقوة، ولهذا ينصح دائما بأن يستعمل مرضى القلب عسل النحل يوميا.

٦- علاج أمراض المعدة والأمعاء :

يستعمل عسل النحل لعلاج ضعف المعدة حيث يساعد على إفراز عصاراتها الهاضمة وبذلك يتم هضم الطعام بيسر وفي وقت وجيز، ويرجع سبب ذلك إلى أن الحديد والمنجنيز في العسل يساعدان على إتمام عملية الهضم على الوجه الأكمل. وكذلك يشفى عسل النحل الإمساك الحاد والمزمن.

وبالنسبة للحموضة الزائدة في المعدة فإن تناول غذاء به عسل النحل يقلل من هذه الحموضة العالية وبذلك تشفى الإضطرابات المعديه والمعوية وتشفى قرحة المعدة وآلامها وكذلك قرحة الإثنى عشر وتزيد نسبة الهيموجلوبين بالدم. وعلى هذا فينصح بتناول عسل النحل قبل الأكل بساعة مع بعض الماء الدافئ.

وقد لوحظ أن المرضى الذين يشكون من نقص حموضة العصارة المعديه يمكن علاجه عن طريق تناول عسل النحل قبل الأكل مباشرة فتتنشط لديهم الإفراز المعدي.

وعسل النحل المذاب في الماء الدافئ يسهل إسهاله المخاط المعدي فيسبب سرعه الإمتصاص بدون إلتهاب للأمعاء، كما أنه يقلل من حموضه المعدة في حين أن محلول العسل مع الماء البارد يبطئ إفراز العصير المعدي ويلهب الأمعاء.

٧- علاج أمراض الكبد :

يستعمل عسل النحل على نطاق واسع في الطب الشعبي لعلاج إضطرابات الكبد، ويرجع ذلك إلى أنه طعام ممتاز لخلايا الجسم وأنسجته ويعمل الجلوكوز على زياده مخزون الكبد من الجليكوجين الذى بالتالى

ينشط عملية التمثيل الغذائي فى الأنسجة. ويقوم الجلوكلوز بزيادة أثر وعمل الكبد كمرشح وترياقا للسموم وخاصة التى تفرزها البكتيريا وبذلك تزيد من مقاومه الجسم للعدوى (ولهذا يحقن محلول الجلوكلوز بكثره فى الأوردة لعلاج الحميات والأمراض المعدية). ويفيد عسل النحل كذلك فى علاج الام التهاب الحويصله المراريه.

٨- علاج أمراض الجهاز العصبى :

كان الإغريق والرومان يعتبرون عسل النحل مسكنا وباعثا على النوم العميق. وكذلك نصح ابن سينا بشرب العسل فى حالات الأرق وذلك بكميات قليلة إذ أن كثيره يحدث تهيجا زائدا للجهاز العصبى.

وكان الروس القدماء يخلطون كميات متساويه من بذور الخردل وعافر قرحا والجنزبيل مع العسل وتمص ببطء فى الفم فتزيل الصداع الشديد. وقد ثبت أن العسل يشفى الإضطرابات العصبية وخاصة الأرق.

٩- علاج الأمراض الجلدية :

استعمل القدماء منذ آلاف السنين مراهم من عسل النحل وأقراصه لعلاج مختلف أمراض الجلد مثل الخراييج التى توجد فى الأكف أو بالأقدام على صورته لبخه مع الدقيق. ويمكن كذلك صنع لبخه من عسل النحل مخلوطه ببعض أوراق الشيع والثوم لعلاج الخراييج والدمامل المؤله والندوب وسل الجلد.

ولقد لاحظ أبقراط أن عسل النحل إذا خلط مع زلال البيض والقشده الحامضه وعمل على هيئة قناع أو دهان للوجه فإنه يقوى الجلد ويطريه. وأحيانا يخلط عسل النحل مع الماء ويدهن به على الوجه كطبقة رقيقه لده ربع ساعة وأحيانا أخرى يخلط مع صفار البيض ومسحوق بذور الشوفان.

وأقنعه عسل النحل تطرى الجلد وتغذية حيث أنه يمتص الماء بشده لذلك

يقوم بإمتصاص إفرازات الجلد الزائدة ويعقم الخلايا بدوره وبذلك يصبح جلد الوجه صحيا نشيطا وتزيل ترهله وتجاعيده.

١٠- علاج أمراض العيون :

إستعمل عسل النحل فى مصر الفرعونيه كواحد من أنجح الأدوية لعلاج أمراض العيون المختلفة حيث ذكر فى برديه ايبرس الطبية أن عسل النحل يفيد فى علاج أمراض العيون والتهاباتها وتورم الجفون وإحمرار ملتحمه العين وذلك دهانا بالعسل يوميا.

وكذلك إستعمل عسل الكافور لعلاج إلتهاب الجفون والملتحمه والقرنيه وتقرحاتها وذلك بخلط أوراق الكافور (اليوكالبتوس) الخضراء مع عسل النحل ثم تترك فتره ويدهن بها أو يقطر مخففا. وكذلك يمكن صنع مراهم للعين وبه عسل النحل بديلا عن الدهون التى توضع كقواعد لصناعة المراهم.

١١- إستعمال عسل النحل بعد العمليات الجراحية :

ثبت أن إعطاء المريض الذى أجريت له عمليات جراحية فى الوجه والفك والذى لا يستطيع مضغ الطعام بعضا من عسل النحل السائل فيسرع بشفاء جروح، وأحيانا يضاف إليه شراب الورد البرى أو بعض الفاكهه مثل التوت أو مع بعض الخضروات أو البروتينات مثل اللحوم أو الجبن أو البيض، وقد وجد أن لعسل النحل خاصية قتل قويه للبكتيريا وبذلك يشفى إلتهابات الفم أيضا.

١٢- علاج أمراض الأطفال :

وجد العلماء أن الأطفال الذين يتناولون عسل النحل بانتظام يشبون اصحاء اقوياء نشطين. وكذلك إذا إستبدلوا السكر العادى بعسل النحل فإن أسنانهم لاتصاب بالتسوس الناتج عن تخمر المواد السكرية وتحوله إلى حمض اللاكتيك المسبب لتآكل المينا التى تحمى الاسنان. وعلاوه على ذلك

فإن العسل وهو قلوئى التكوين يعقم الفم بديلا عن المضادات الحيوية إذا استعمل كغرغرة (١٠ ٪ مع الماء) فيشفى أمراض الفم والحنجرة.

وكذلك فإن إعطاء الأطفال المصابين بالإسهال المعوى البكتيرى لكميات من عسل النحل عاملا مساعدا على سرعه شفائهم، وكذلك كان لإعطاء الأطفال الذين يتبولون لإراديا فى فراشهم ليلا كميات من عسل النحل أكبر الأثر فى تخلصهم من هذا المرض السيئ.

١٣- علاج أمراض الشيخوخة :

وجد أن تناول عسل النحل يوميا يقلل من ظهور أمراض الشيخوخة عند الإنسان ويطيل فى حيويته مع تمتعه بصحة جيدة.

١٤- علاج مرض البول السكرى :

ثبت أن تناول عسل النحل يقلل من تواجد ماده الأسيتون فى الدم والذى ينشأ نتيجة إزدیاد نسبة سكر الجلوكوز فى الدم، ولوحظ كذلك أنها تنقص من نسبة الجلوكوز فى الدم وذلك بعد أن إكتشف فى العسل نوع من الهرمونات تشابه الإنسولين فى عمله.

١٥- علاج الأمراض المختلفة بسـم النحل :

إستعمل القدماء لدغات نحل العسل كوسيلة ناجحة للشفاء من الآم النقرس والروماتزم وحمياتها حيث وجد أن هذا السم يزيد من قدره الجسم على تنظيم التمثيل الغذائى للطعام وعلى مقدره العضلات على العمل بطريقة سليمة. وقد اكتشفت جمهوره من العلماء أن سم النحل يحتوى على بعض الأحماض مثل الفورميك والهيدروكلوريك والأورثورفوسفوريك وعلى مواد مثل الهستامين والكولين والتريبتوفين والكبريت ومواد أخرى أهمها فوسفات المغنيسيوم التى يظن أنها سبب شفاء الآلام.

وكذلك وجد البحاث أن سم النحل من أقوى المطهرات الفعاله إذ أن محلولاً

منه بنسبه ١ : ١٠٠٠٠ مع الماء قاتل للبكتيريا والحيوانات الأولية وحيدة الخلية (البروتوزوا).

ولقد لوحظ أن الأشخاص الذين يعملون في المناحل ويتعرضون للدغ النحل لا يعانون من أية أمراض روماتزميه بالإضافة إلى أن تعدد اللدغات تجعلهم محصنين لأية حساسية تحدث من لدغ النحل بسبب تكون أجسام مضاده بالدم ضد هذا السم والذي يورث للأطفال عن طريق أمهاتهم. وكذلك وجد أن سم النحل يشفى بعض أمراض والتهابات الجلد مثل الطفح الدملي أو سل الجلد (Lupus) وذلك عن طريق دهانه على الجلد.

وقد أمكن شفاء حمى الملاريا بأنواعها الإستوائية والثلاثية والرباعية عن طريق التعرض للدغ النحل. كذلك إستخدم قديما سم النحل لعلاج بعض أمراض العيون مثل إلتهاب القرنية وإلتهاب الجسم الهدبي عن طريق قطره مائية مخففة منه. أيضا يشفى لدغ النحل التورم في الغده الدرقية المصحوب بجحوظ العينين.

وعرف منذ القدم فائده سم النحل في تقليل ضغط الدم العالي حيث أنه يسبب تمردا في الأوعية الدموية الخارجية (لزيادة افراز ماده الهيستامين) وبذلك ينخفض ضغط الدم إلى معدله الطبيعي بعد عدة لدغات.

والمعروف أن سم النحل لايمكن تناوله بالفم لأنه يتحلل بالخمائر المعديه والمعويه وبالتالي لا يحدث الأثر الطبى المنشود وكذلك لا يؤخذ عن طريق الوريد لأنه يحدث أثارا ضاره ويمكن حقنه بكميات ضئيله تحت الجلد أو دهانا على الجلد. وكذلك يمكن العلاج بسم النحل عن طريق إستنشاق بخار ماء مار على أنبويه بها سم النحل.

العلاج بشمع العسل :

يحتوى شمع العسل على مواد معقدة التركيب جدا يربو عددها على ١٥

ماده منها كحوليات مثل كحول ميرسيليك وسيريسيليك وغيرها، وكذلك على أحماض عضوية دهنية وأحماض حرة مثل سيروتيك وميلسيليك وغيرها من مجموعته (Alien)، وكذلك على أصباغ ومواد عطرية.

وقد إستعمل شمع العسل منذ آلاف السنين فى أغراض القرابين فى العصور القديمة وفى صناعة الألوان الشمعية وعمل النماذج وحفر التماثيل ويغطى بها ألواح الكتابه وقماش قلع وأشرعه السفن وكذلك لحفظ الجثث عن طريق حقنها بالشمع السائل الملون داخل الشرايين.

وقد وصف العالم والمؤرخ الرومانى القديم بلىنى شمع العسل دهانا على الجلد لتطريقته وتدفئته ويجدد خلاياه وخاصة الشمع الطازج، ويشفى القروح الجلدية المزمنة والدمامل والجروح ومرض الثعلب الجلدية.

العلاج بغراء النحل :

يصنع النحل نوعا من الغراء عن طريق تحويل حبوب اللقاح التى يمتصها مع رحيق الأزهار إلى نوع من الراتنج اللاصق. وقد إستعمل غراء النحل منذ القدم فى علاج بعض الأمراض مثل الأورام الخبيثة والجروح وكذلك عين السمكة (الكالو) ضمادا.

وغراء النحل يتركب من راتنج وزيت عطريه وشمع وبقايا من حبوب اللقاح. وهذا الغراء له خواص قتل الميكروبات السببيه والعنقوديه وغيرها.

العلاج بحبوب اللقاح الموجوده بعسل النحل :

وجد العلماء أن حبوب اللقاح التى توجد فى عسل النحل تحتوى على فيتامينات كثيره مثل أ، ب، ج وكذلك توجد بروتينات كثيره مما يجعل الخبز المحتوى على العسل وحبوب اللقاح من احسن الأطعمة لشفاء الكثير من الأمراض التى تنتج عن نقص الفيتامينات. علاوه على إحتواء حبوب اللقاح

للعديد من الهرمونات الجنسية التي تفيد في علاج بعض حالات العقم عند الرجال والنساء.

العلاج بالغذاء الملكي (رويال جيللي) :

تتغذى ملكات النحل على مادة غذائية خاصة لها وهي عبارة عن مادة غرويه بيضاء لؤلؤيه بها بروتين ودهون ومواد معدنية وسكريات والعديد من الأحماض الامينية. وهذا الغذاء الملكي له خاصية عالية في قتل الميكروبات وبه هرمونا يعمل على تنشيط الغدد الجنسية ويقوى أجهزه الجسم الضعيفة ويمنع الشيخوخه المبكره ويطيل العمر.

نباتات . . ذكرها الله في كتابه الكريم

ذكر الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم بعض النباتات التي ضرب بها امثالا عليها تكون عظة للناس . . ومنها :

البقول والقثاء والفوم والعدس والبصل :

ذكر الله تعالى في سورة البقرة . . آية ٦١ :

«وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا قَالَ أَرَأَيْتُمْ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءَ وَبَغَضِبَ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ أَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ» .

فالآية تذكر كيف أن أهل موسى قد سأموا الإستمرار على طعام واحد فطلبوا منه أن يدعو ربه لكي يرزقهم مما تنبت الأرض مثل البقول والقثاء والفوم (والفوم يطلق على الثوم وأحياناً على القمح والحمص والخبز وسائر الحبوب التي تخبز) فطلب منهم موسى أن ينزلوا أرض مصر فففيها ما يطلبون .

الزيتون :

ذكر الله تعالى في سورة النور . . آية ٣٥ :

«اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّي يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ

ولا غريبه يكادُ زَيْتُهَا يضيئُ ولو لم تمسسه نارٌ نورٌ على نورٍ يَهْدِي اللهُ لِنُورِهِ
من يشاء ويَضْرِبُ اللهُ الأمثالَ للناسِ واللهُ بكلِّ شَيْءٍ عليمٌ .

فالأية تذكر أن نور الله سبحانه وتعالى كمثل كوه غير نافذه بها مصباح
(أى قنديل) وهذا المصباح فى زجاجة كأنها كوكب يدفع بنوره الظلام ويتوقد
من زيت شجره مباركه هى شجرة الزيتون يكاد زيتها يضيئ ولو لم تمسسه
نار ويرشد الله بنوره هذا لمن يشاء من عباده.

التين والزيتون :

ذكر الله تعالى فى سورة التين .. آيه ١ و ٢ :
«التين والزيتون وطور سينين . وهذا البلد الأمين» .
فالأية تذكر أن الله يقسم بالتين والزيتون لمناقعهما الجمه وبطور سيناء
ذلك الجبل الذى ناجى عليه موسى ربه وتجلى الله فيه .

النخل والزيتون والرمان :

ذكر الله تعالى فى سورة الأنعام .. آيه ١٤١ :
«وهو الذى أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع
مختلفاً أكلاً والزيتون والرمان متشابهاً وغير متشابه كلاً من ثمره إذا أثمر
وأتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين» .
فالأية تذكر فضل الله على الناس حيث أنشأ لهم جنات مرفوعة بها من
مختلف الفواكه مثل النخل وأنواع من الزرع متنوعه الثمار والزيتون والرمان
ورخص لهم أكلها وحض على أداء حقها من الزكاة .

النخل والأعناب وعسل النحل :

ذكر الله فى سورة النحل .. آيه ٦٧ - ٦٩ :

«وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ. ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ».

فالآية تذكر الدلائل على عظمه الله حيث يسقى الناس من ثمرات النخيل والأعناب عصيرا يتخنون منه خمرا ورزقا حسنا. وكذلك أوحى الله للنحل أن تتخذ من الجبال بيوتا وأن تأكل من كل الثمرات وتسلك الطرق التي ألهمها الله أن تسلكها ويخرج من بطونها شراب هو العسل ذو ألوان مختلفه فيه شفاء لأمراض الناس.

عسل النحل :

ذكر الله تعالى في سورة محمد .. آيه ١٥ :

«مِثْلَ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ».

فالآية تذكر أن الجنة التي وعد الله بها المتقين بها أنهار من ماء غير متغير طعمه وأنهار من خمر لذينة وأنهار من العسل المصفى وفوق كل هذا من الثمرات ومغفرة من ربهم.

الحبوب :

ذكر الله تعالى في سورة البقرة .. آيه ٢٦١ :

«مِثْلَ الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمِثْلِ حَبِّ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبٍّ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ».

وعن الحبوب .. أيضا .. ذكر الله تعالى في سورة يوسف .. آيه ٤٣ :
«وقال الملكُ إني أرى سبعةً بقراتٍ يأكلهنَّ سبعٌ عِجَافٌ وسبعةً سُنْبُلَاتٍ خضرٌ
وأخرٌ يابسَاتٍ يَأْيُهَا المَلَأُ افْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِن كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبِرُونَ» .
فالآية تذكر أن الملك رأى رؤيا بأن سبع بقرات سمان يأكلهن سبع بقرات
هزال ورأى كذلك سبع سنابل خضر ومثلها يابسات وطلب من الناس تفسيراً
لهذه الرؤيا.

الأعناب :

ذكر الله تعالى في سورة النبأ .. آيه ٣١ ، ٣٢ :
«إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا . حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا» .
فالآية تذكر أن للمتقين مكاناً فائزاً به حدائق وأعناباً.

الحبوب والعنب والرطب والزيتون والنخل :

ذكر الله تعالى في سورة عبس .. آيه ٢٥ :
«إِنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا . ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا . فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعِنَبًا
وَقَضَبًا . وزَيْتُونًا وَنَخْلًا» .
فالآية تذكر أن الله قد أنعم على الناس حيث صب الماء من السحب وشق
الأرض وأنبت فيها الحب والعنب والرطب والزيتون والنخل.

الحبوب والنخل :

ذكر الله تعالى في سورة ق .. آيه ٩ ، ١٠ :
«وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ . وَالنَّخْلَ
بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ» .

فآلآيه تذكر نعم الله على الإنسان حيث أنزل له من السماء ماء له منافع كثيرة فأنبتت له الجنات والحب الذى حصده والنخل الحوامل الذى له طلع منظم بعضه فوق بعض.

النخل :

ذكر الله تعالى فى سورة الشعراء .. آيه ١٤٦ ، ١٤٧ ، ١٤٨ :
« أَتُتْرَكُونَ فِى مَا هَآ هُنَا أَمْنِينَ . فِى جَنَاتٍ وَعَيْونٍ . وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلَّعُهَا هَضِيمٌ » .

فآلآيه تذكر أن الله يستعصى عليه متمرده ولكنه رحيم حتى أنه يترك العصاة يرتعون فى جناته ذات عيون ماء وزرع ونخل ذات طلع لين لطيف.

النخيل والاعناب :

ذكر الله تعالى فى سورة يس .. آيه ٢٤ :
« وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعَيْونِ » .
فآلآيه تذكر من آيات الله تعالى إحيائه الأرض الميتة بالمطر ويخرج منها الحب لكى يأكله الناس وجعل فيها بساتين من نخيل وعنب وأنبع فيها العيون ليشربوا منها.

النخيل والأعناب :

.. أيضا ذكر الله تعالى فى سورة المؤمنون .. آيه ١٩ ، ٢٠ :
« فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاقٍ كَثِيرٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ . وَشَجَرُهُ تُخْرَجُ مِنْ طُورٍ سَيْنَاءٍ تَتَبَتُ بِالذَّهْنِ وَصَبَغَ لِلْأَكْلِينَ » .

فَالْآيَةُ تَذَكُّرٌ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ مَحْدُودٍ وَجَعَلَهَا فِي الْأَرْضِ أَنْهَارًا وَعَيُونًا وَأَنْشَأَ جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَتَمَرُّ لَهُمْ كَثِيرُهُ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ. وَأَنْبَتَ مِنْ طُورٍ سَيْنَاءَ شَجَرَهُ الزَّيْتُونُ تَنْبَتَ ثَمَرَاتُهَا زَيْتٌ (دَهْنٌ) .. وَصَبَغَ لِلْخَبْزِ.

النخل :

ذَكَرَ اللَّهُ تَعَالَى فِي سُورَةِ مَرْيَمَ .. آيَةَ ٢٥ :
(وَهَرُّى إِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلِ تَسَاقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا).
فَالْآيَةُ تَذَكُّرٌ أَنَّ جِبْرِيلَ نَادَى مَرْيَمَ وَهِيَ تَلِدُ عِيسَى بِالْأَمَلِ تَحْزَنُ فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ جَعَلَ تَحْتَهَا سَيِّدًا رَفِيعَ الْقَدْرِ. وَأَمَرَهَا بِأَنْ تَهْزِ جَذْعَ النَّخْلِ الَّتِي إِسْتَنْدَتِ إِلَيْهَا فَيَسْقُطُ عَلَيْهَا بَلْحًا نَاضِجًا.

النخيل والعنب :

ذَكَرَ اللَّهُ تَعَالَى فِي سُورَةِ الْإِسْرَاءِ .. آيَةَ ٩١ :
(أَوْ تَكُونُ لَكَ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَعَنْبٍ فَتُفَجَّرُ الْأَنْهَارُ خِلَالَهَا تَفْجِيرًا).
فَالْآيَةُ تَذَكُّرٌ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَنْعَمَ عَلَى الْإِنْسَانِ بِأَشْيَاءَ كَثِيرَةٍ وَلَكِنْ أَكْثَرُ النَّاسِ أَبْوَا إِلَّا كَفَرًا وَجَحُودًا. وَقَالُوا فِي تَعَنُّتِهِمْ بِأَنَّهُمْ لَنْ يُؤْمِنُوا بِمُحَمَّدٍ حَتَّى تَنْبُعَ الْأَرْضُ لَهُمْ يَنْابِيعٌ وَعَيُونٌ لَا يَنْضُبُ مَآؤُهَا أَوْ يَكُونُ لَهُ بَسْتَانٌ مِنْ نَخِيلٍ وَعَنْبٍ فَتَجْرَى الْأَنْهَارُ مِنْ خِلَالِهِ عَنْ طَرِيقِ الْإِعْجَازِ.

الأعناب والنخل :

ذَكَرَ اللَّهُ تَعَالَى فِي سُورَةِ الْكَهْفِ .. آيَةَ ٣٢ :
(وَاضْرِبْ لَهُمْ مَثَلًا رَجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا).

فألايه تذكر أن المؤمنين لهم جنات تجري من تحتها الأنهار وتخبر محمد بأن يضرب لهم مثلاً رجلين أتى الله لأحدهما بستانين من أعناب وأحاطهما بنخل وجعل وسطهما زرعاً.

الزيتون والنخيل والأعناب :

ذكر الله تعالى في سورة النحل .. آيه ١٠، ١١ :

«هو الذى أنزلَ من السماءِ ماءً لكم منه شرابٌ ومنه شجر فيه تُسِيمون. ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن فى ذلك لآية لقوم يتفكرون».

فألايه تذكر أن الله قد أنعم الكثير على الإنسان ومنها أنه أنزل من السماء مطراً يشربون ماؤه وترعاه ماشيتهم وينبت لهم الزرع وأشجار الزيتون والنخيل والأعناب وغيره من ثمار الفواكه لعل الإنسان يشكر الله على ذلك.

النخيل والأعناب :

.. أيضاً .. ذكر الله تعالى في سورة النحل .. آيه ٦٧ :

«ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرًا ورزقًا حسناً إن فى ذلك لآية لقوم يعقلون».

فألايه تذكر أن الله يبين عن طريق ما خلقه من النخيل حيث يسقى الإنسان من ثمراته ومن الأعناب وعصيره حيث يتخذ منها خمراً ورزقاً حسناً عسى أن يتعقل الإنسان من تلك الآيات.

النخيل والأعناب :

.. أيضاً .. ذكر الله تعالى في سورة البقرة .. آيه ٢٦٦ :

«أيود احدكم أن تكون له جنة من نخيل وأعناب تجري من تحتها الأنهارُ له فيها من كل الثمراتِ وأصابه الكبرُ وله ذرية ضعفاء فأصابها إعصارُ فيه نار فاحترقت كذلك يبين الله لكم الآياتِ لعلكم تتفكرون».

فالآية تذكر هؤلاء الذين ينفقون في سبيل الله برجاء الحصول على رضاه وتثبيتاً لإيمانهم .. وضرب الله مثلاً لمن يذهب عمله هباءً منثوراً في وقت هو احوج ما يكون فيه إليه كمثلاً من له بستان من نخيل وأعناب تجري من تحته الانهار وينبت له من جميل الثمار ولما أدركه الهرم وله ذرية ضعفاء صغار لا قدره لهم على الكسب فأصابتها ريح عاصفه فيها نار فاحترق الشجر وأصبحت أرضاً جرداء.

النخل والأعناب والزيتون والرمان :

ذكر الله تعالى في سورة الأنعام .. آية ٩٩ :

«وهو الذي أنزل من السماء ماءً فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضراً تخرج حباً متراكباً ومن النخل ومن طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبهاً وغير متشابه انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه إن في ذلكم لآياتٍ لقوم يؤمنون».

فالآية تذكر أن الله ينزل من السماء ماء ليخرج من النبات شيئاً أخضر وأخرج منه حباً متراكباً، وأخرج من طلع النخل عناقيد من التمر وجنات من أعناب وزيتون ورمان بعضه يشبه بعضاً وبعضه غير متشابه وإن الثمار تكون صغيرة ثم تنضج وهذه آيات لكي يؤمن الناس.

الأعناب والنخيل :

ذكر الله تعالى في سورة الرعد .. آية ٤ :

«وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب وزرع ونخيل وصنوان

وغير صنوانٍ يُسقى بماء واحدٍ ونفضل بعضها على بعض في الأكل إن في ذلك لآياتٍ لقوم يعقلون».

فالأية تذكر أن الله قد بين قدرته للناس حين جعل في الأرض قطع متجاورات ويساتين من أعناب وزرع ونخيل خارجه من أصل واحد وغير خارجه كذلك من أصل واحد وهي تسقى بماء واحد ثم يميز الله بعضه عن الآخر في الثمار وهذا دليل على عظمه الله.

المن والسلوى :

ذكر الله تعالى في سورة طه .. آيه ٨٠ :

«يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ قَدْ أَنْجَيْنَاكُمْ مِنْ عَدُوِّكُمْ وَوَعَدْنَاكُمْ جَانِبَ الطُّورِ الْأَيْمَنِ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَى».

فالأية تذكر أن الله قد أنعم على بني إسرائيل حيث أنجاهم من عدوهم وأهداهم في سيرهم حتى وصلوا جانب جبل الطور في سيناء وأنزل عليهم المن (وهو رحيق متجمد تفرزه بعض الأشجار وهو سكرى يؤكل) وكذلك السلوى (وهو طائر السمان) لكي يأكلوه فلا يهلكوا في الصحراء.

الخردل :

ذكر الله تعالى في سورة لقمان .. آيه ١٦ :

«يَا بَنِيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكِ مِنْ ثِقَالٍ حَبَّةٌ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ».

فالأية تذكر أن الله لا يفلت من حسابه شيء فإن الخصلة من الاحسان أو الاساءه حتى ولو كانت وزن حبه خردل (وهو نبات حبه صغير جدا) تائه في صخره أو في السماوات أو في الأرض فإن الله يأت بها وهو سبحانه يعلم بكل شيء.

الـورد :

ذكر الله تعالى فى سورة الرحمن .. آيه ٣٧ :

«فَإِذَا انْشَقَّتِ السَّمَاءُ فَكَانَتْ وَرْدَهُ كَالدِّهَانِ».

فالآية تذكر بأن فى يوم القيامة تنشق السماء وتظهر حمراء فى لون الورد وتصبح ذائبه كالدهن.

الزَّقُوم :

ذكر الله تعالى فى سورة الواقعة .. آيه ٥١، ٥٢ :

«ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيْهَا الضَّالُّونَ الْمُكَذِّبُونَ. لَأَكْلُونَ مِنْ شَجَرٍ مِنْ زَقُّومٍ».

فالآية تذكر أن القوم الكافرون والذين هم ضالون وكاذبون فإنهم يوم القيامة سوف يأكلون من شجر الزقوم (وهو نبات ثماره مره جدا).

الزَّنَجِيل :

ذكر الله تعالى فى سورة الإنسان .. آيه ١٤، ١٥، ١٦ :

«وَدَانِيَهُ عَلَيْهِمْ ظِلَالُهَا وَذُلَّتْ قُطُوفُهَا تَذْلِيلًا. وَيَطَافُ عَلَيْهِمْ بِأَنِيهِ مِنْ فَضِهِ وَأَكْوَابُ كَانَتْ قَوَارِيرًا. قَوَارِيرًا مِنْ فَضِهِ قَدَّرُوهَا تَقْدِيرًا وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا».

فالآية تذكر أن القوم الصابرين المؤمنين سوف يجزيهم الله خيرا فى الآخرة حيث تظللهم الأشجار ويأكلون من ثمارها القريب منهم ويطوف عليهم السقاء بأوانى من فضه ويأكواب من فضه قدروها فى أنفسهم وتمنوها ويسقون فيها خمرا ممزوجة بالزنجبيل (حيث أن هذا النبات يكسب الماء نكهة طيبة وطعما حلوا).

القواعد الصحية الحافظة فى تراث الطب النبوى

الطب النبوى هو مجموعة افعال وأقوال الرسول صلى الله عليه وسلم التى كان ينصح بها المسلمين طوال حياته بعد النبوة وذلك ابتغاء منفعتهم لكى يعيشون فى صحة جيدة خالية من المتاعب والمنغصات.

وكان المسلمون أيام جاهليتهم يعيشون حياة مستهترة بعيدة كل البعد عما يحفظ عليهم صحتهم وذلك راجع لجهلهم بالقواعد الصحية الحافظة التى يمكن لو ساروا على هديها أن تنتظم أمور حياتهم الدنيوية، فقد كان العرب قبائل متنافرة غلب عليها حب القتال وسفك الدماء وجلافة الطباع والتمسك بعادات قديمة أبعد ما تكون عما يجب اتباعه لكى يعيشوا حياة سعيدة هانئة، متمتعين بموفور الصحة والهناء.

وقد قام بجمع هذا التراث الطبى النبوى العظيم بعضا من المهتمين بتسجيل كل ما قام به وما تفوه به النبى الكريم ومن هؤلاء الشيخ الأمام العالم الحافظ أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان الذهبى والشيخ العالم ابن قيم الجوزية ... وغيرهم، وظل هذا التراث متداولاً بين عامة المسلمين يهديهم إلى الحياة الصحية والنفسية والزوجية السليمة الهانئة طوال قرون طويلة حتى عصرنا الحديث حيث ثبت أن هذا التراث مطابق لما ينادى به العلم الحديث من قواعد صحية وأداب تلازمه تمكن من يتبعها من التمتع بحياة صحية خالية قدر الامكان من المتاعب الصحية التى تلازم عصرنا الحديث هذا.

وينقسم التراث الطبى النبوى الى موضوعات شتى فالمعروف أن الطب فى ذلك الوقت كان ينقسم الى جزئين، الأول: جزء علمى نظرى والثانى: جزء عملى.

الجزء العلمى النظرى: كان يتفرع منه أقسام أربعة هى :

١- العلم بالامور الطبيعية.

٢- العلم بأحوال بدن الإنسان.

٣- العلم بالاسباب.

٤- العلم بالعلامات.

١- العلم بالامور الطبيعية :

من المعروف أن أخلاق نفس الإنسان تابعة لمزاج البدن، فكلما كانت أخلاق النفس أحسن كان مزاج البدن أعدل. وكان الرسول الكريم ﷺ يقول «خياركم أحسنكم أخلاقاً».

٢- العلم بأحوال بدن الإنسان :

وهى ثلاث حالات: الصحة والمرض وحاله وسط بينهما مثل الناقه والشيخ، فالصحة الجيدة هيئة بدنية تكون الأفعال معها سليمة وذلك لأن العافية أفضل ما أنعم الله به على الإنسان- اذ لا يتمكن من حسن تصرفه والقيام بطاعة ربه الا بوجودها فليشكرها العبد ولا يكفرها. وقد قال الرسول الكريم ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ».

وقال كذلك: «ان لله عبادا يظن بهم عن القتل والسقم فيحييهم فى عافيه، ويتوفاهم فى عافيه، ويعطيهم منازل الشهداء».

وقال كذلك: «ياعباس اسأل الله تعالى العافيه فى الدنيا والآخرة». وفى الحقيقة، فإن العافية تاج على رؤوس الأصحاء لا يصبها الا المرضى.

٣- العلم بالاسباب :

وهذا ينقسم إلى:

أ- الهواء : فمادام صافيا نقيًا غير ملوث ولا يخالطه نتن أو رائحة خبيثة كان حافظًا للصحة، فإن تغير تغيرت صحة الإنسان وساءت. وكل فصل من فصول السنة تورث الأمراض المناسبة له وتزيل المضاد له- والهواء البارد يشد البدن ويقويه وينشطه ويتحسن الهضم في حين أن الهواء الحار يضاد له- وعند تغيير الهواء يكون الوباء.

ب- المأكّل والمشرب: ان كان حارًا أثر في البدن وبالعكس.

ج- الحركة والسكون البدنيان: تؤثر الحركة في الجسم فتسخنه وتنشطه والسكون والخمول عكسه.

د- الحركة والسكون النفسيان : كما في الفرح والسرور، والهم والغم والخجل ... وغيرها فإن هذه الأحوال تحدث بحركة الروح أما إلى داخل البدن وأما إلى خارجه.

هـ- النوم واليقظة: النوم يغور الروح الى داخل البدن فيبرد الظاهر ولذلك يحتاج النائم الى الدثار واليقظة بالعكس.

و- الاستفراغ والاحتباس: المعدل المعتاد منها نافع وحافظ للصحة.

٤- العلم بالعلامات :

فسواد الشعر والبدن يدلان على الحرارة وضد ذلك البرودة، وكذلك سمن البدن وكثرة اللحم دالان على الحرارة والرطوبة، وكثرة الشحم دالان على الرطوبة والبرد وكذلك كثرة النوم تدل على الرطوبة وقيلته على اليبس وأعتدالهما على الاعتدال.

وكذلك هيئة الاعضاء: فسعه الاعضاء للحرارة وبالعكس وكذلك الاحلام فرؤيه الألوان الصفراء والحمراء والنيران تدل على الحرارة وبالعكس، وكذلك أحوال النبض ... فعظمته وسرعته تدلان على الحرارة والعكس.

وكذلك أحوال البراز والبول ... فحدته وحمرة وثاريته تدلان على الحرارة وبالعكس وكذلك رائحته للحرارة وعدم رائحته للبرودة.

الجزء العملى :

وهذا الجزء ينقسم إلى :

١- حفظ الصحة

٢- مداواة المرضى ...

أ- حفظ الصحة: فإن أخذ الغذاء فى وقت الحاجة سبب لدوام الصحة وعلامة الحاجة ازدياد حدة حساسية الشم وقلة الريق فى الفم وزيادة دكاته لون البول وتحتد رائحته. وينبغى ترك الطعام وفى النفس منه بقية ويجب الاقلال من الغذاء (الحمية) بحساب حتى لا ينهك البدن ويهزل.

وقد نهى الرسول عن الجمع بين السمك واللبن .. بين الخل واللبن .. وبين الفاكهة واللبن .. الخ .. وكذلك اجتناب الطعام المكشوف حين قال الرسول الكريم ﷺ: «غطوا الاناء وأوكتوا السقاء، فإن بالسنة ليلة ينزل فيها وباء من السماء لا يصادف أثناء مكشوف الا وقع فيه وباء من ذلك.

وكان الرسول ﷺ يحرص على أن يستشير كل الأطباء الذين كانوا يعودونه أثناء مرضه .. وعن عائشة قال: «أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كثرَت أسقامُهُ وكان يَقدِّمُ عليه أطباءُ العرب والعجم فيصِفون له فتعالجه».

وكذلك قال هشام: «قلت لعائشة أعجب من بصرك بالطب، قالت: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما طعنَ فى السنِّ وفدت الوفودُ فتَنَعَّتْهُ فَمِنْ ثَمَّ عَرَفَتْهُ».

ومن هنا يتبين أن الرسول كان يجرب الأدوية والعلاجات على نفسه فاذا أصابت أوصى المسلمون باتباعها واذا خابت أوصاهم باجتنابها.

وعن التخمة (البردة) قال الرسول:

«أصل كل داء البردة».

وكذلك قال:

«ماملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه فإن كان لامحالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» .

وعن عادة كثرة شرب الماء بعد تناول الطعام أو خلاله لما فى ذلك من ضرر للكبد، يقول الرسول ﷺ :

«ولاتعب الماء عباء، فإن الكباد من العب» .

ولذلك كان ينصح دائماً بشرب نصف ما يروى الإنسان فهو أهضم لطعامه وليتجنب الشديد البرودة فانه مؤذ للجهاز التنفسى لاسيما بعد الطعام الحار وعلى خلو المعدة من طعام وعقيب أكل الفاكهة والحلو والحمام والجماع .

وعن انس .. أن الرسول ﷺ كان يتنفس فى الشرب ثلاثاً، وذلك لان التنفس يبطل فى زمن الازدراء والحاجة تشتد إلى الماء والنفس فإذا تنفس ولج شئ من الماء فى مجرى التنفس فكانت سبباً للاختناق أو الشرى فإذا تنفس الشارب فى الماء خلال شربه أمن من ذلك . ويستحسن أن يكون ثلاثة انفا من حيث أنه ليس بحاجة لأكثر من ذلك .

وكان الرسول يحبذ الاقلال من تناول الطعام ويحدد مواعيده وذلك لان من قل طعامه قل شربه ومن قل شربه خف منامه ومن خف منامه ظهرت بركه عمره والعكس صحيح . ومن أكل كثيراً غذا بدنه وأشرت نفسه وقسا قلبه والتمشى بعد العشاء نافع وتجرى عنه الصلاة ليستقر الغذاء بأسفل المعدة فيسهل الهضم وذلك قوله :

«اذيبيوا طعامكم بذكر الله والصلاة، ولاتناموا عليه فتقسوا قلوبكم ولا تكثروا من الحركة فتضروا، ولا تتركوا العشاء فتهرموا» .

٢ - الحركة البدنية :

تعتبر الحركة المعتد له من أقوى الأسباب فى حفظ الصحة للإنسان وذلك

لأنها تنشط وتقوى الأعضاء وكان الرسول الكريم يحبذ ركوب الخيل باعتدال لصالح البدن كله وذلك فى قوله .. «اغزوا تغنموا، وسافروا تصحوا». وكذلك فى قوله .. «الصوم صحه».

وعن مواعيد النوم فأفضله بعد هضم الغذاء وكان أفضل النوم على الجانب الأيمن كما كان يفعل الرسول. ونوم النهار مضر ويسبب الكسل والأمراض ماعدا النهار الحار وذلك فى قوله: «قيلو فإن الشياطين لا تقيل». وكذلك بقوله: «استعينوا على قيام الليل بقبلولة النهار». وكذلك بقوله: «نومة الصبح تمنع الرزق».

وكذلك كان الرسول ينهى أن ينام الإنسان بعضه فى الشمس وبعضه فى الظل - وذلك لضرره على الصحة وكذلك كان يكره النوم على الوجه لأنه يعوق التنفس الصحيح.

وكان الرسول يحبذ كذلك اجتناب قبض الأمعاء (الامساك) - ولقد روت أسماء بنت عميس ... أن رسول الله ﷺ سألها: بم تستمشين قالت بالشبرم، قال دواء حار بارد، ثم استمشت بالسنا فقال: لو أن شيئا فيه شفاء من الموت لكان بالسنا.

وهذا يدل على أن الرسول كان يعلم بقوى الأدوية وتفاوتها فى المفعول حيث أن الشبرم دواء حار مقرح فى حين أن السنا دواء جيد.

٣ - الزواج وفوائده وآدابه :

قال الرسول ﷺ:

«من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج».

وكذلك قوله: «اصنعوا كل شئ، الا واجتنبوا الفرج».

أى الحياة مع المرأة الحائض بصورة طبيعية ومعتادة ماعدا النكاح. وكذلك

لقوله: «اصنعوا كل شئ الا النكاح». وذلك لان العرب نقلوا عن اليهود عادة عزل النساء حين الحيض في مكان بعيد عن الرجال واعطائها الاكل والشراب عن بعد والامتناع عن رؤيتها كأن بها مرض معد لذلك أبطل الرسول هذه العادات التي تحط من قدر المرأة المسلمة.

وعن ضعف مقدرة الرجل الجنسية وسبيل تقويتها قال الرسول:
«عليكم بسيد الخضاب الحناء، فإنه يطيب البشرة ويزيد في الجماع». وكذلك قوله: «اختضبوا بالحناء فإنه يزيد في شبابكم وجماعكم ونكاحكم».

الوقاية من الأمراض المعدية :

ولقد أوصى الرسول الكريم بالوقاية من الأمراض المعدية وذلك تحفظاً من الإصابة بها. ولقد ورد على لسانه العديد من الوصايا ومنها استخدام بعض المواد الكيميائية والتي كان يرى فيها فوائد جمه في علاج ما يصيب البدن من أمراض ومنها الاثمد وهو الكحل الاصبهاني وكان يوصى بالاكتمال به لتقوية عصب العين ويحفظهما من الالتهابات والارماد (حيث ثبت أنها مادة قاتلة للبكتريا التي تصيب العين وتسبب لها الكثير من الأمراض المعدية).

وكذلك ذكرها الرسول في قوله:

«ان خير اكحالكم الاثمد، يجلو البصر، وينبت الشعر».

وروى الترمذي فقال:

«كانت لرسول الله صلى الله عليه وسلم مكحلة يكتحل منها كل ليلة

ثلاثة في هذه وثلاثة في هذه».

الوقاية من الأمراض النفسية :

وعن تأثير الاعراض النفسية على سائر البدن، فقد لوحظ أن البدن يتغير

بتأثير ما يعترضه من اعراض نفسيه مثل الغضب والفرح والهم والغم والخجل وغيرها. ولقد لاحظ الرسول الكريم ما للغضب من تأثير على البدن وافعاله .. فقد روى البخارى أن رجلا قال للنبي ﷺ: «أوصنى، قال لا تغضب». أى لا تفعل بموجب الغضب وذلك ما للغضب من تأثير شديد وطائش ومتهور على انفعال الانسان.

وكذلك قوله عليه الصلاة والسلام على لسان بعض الصحابه .. «ماتعدون الصرعة فيكم؟ قلنا: الذى لا تصرعه الرجال، قال: ليس بذاك، لكنه الذى يملك نفسه عند الغضب». أى لو كان سىء الأخلاق ينبغى أن يريض نفسه حتى لا يغلبه الغضب فيفعل بموجبه.

والهم والغم يحدثان اعراضا نفسيه تؤثر تأثيرا بليغا على صحة الإنسان. وكان الرسول يستعيز من الهم والغم حيث قال: «من كثر غمة سقم بدنه». ويستعيز من الهم والحزن بقوله: لا حول ولا قوة الا بالله العلى العظيم». اذا أن الحقولة كلمة تفويض وتسليم ومثبت للإنسان عند وقوع الهم وحدث الغم.

وكان النبى يحث لمن كثر همه أن يتشاغل بما ينسيه ذلك حيث قال: «ما على أحدكم أنه اذا الح به همه أن يتقلد قوسه».

مراعاة العادات الصحية المناسبة :

من المعروف أن العادة طبيعة ثابتة يكتسبها الإنسان فى حياته نتيجة أتياته ببعض الأفعال التى بمرور الوقت تصبح لازمة فى حياته يفعلها بدون وعى أو تخطيط وقد روى انس: «أن النبى صلى الله عليه وسلم كان يتمشى بعد العشاء الاخيرة».

أى أنه كان يترىض بحيث يسمح لعضلات الامعاء والمعدة أن تنشط لكى تقوم بمهامها الطبيعية من هضم الطعام وامتصاصه - فلا يحدث كسلا يؤدى

إلى اضرار للجسم عند النوم بعد تناول الطعام مباشرة مثل سوء الهضم أو تراكم للطعام في المعدة مما يؤثر على القلب وتحدث المتاعب. وكذلك يساعد المشي على سهولة إفراغ الأمعاء لفضلات الطعام والتبرز بطريقة طبيعية.

وروت عائشة عن الرسول ﷺ: «أنه دخل عليها وهي تشتكي، فقال لها الأزم دواء، والمعدة بيت الداء، وعودوا كل بدن ما اعتاده».

والأزم هو ترك الطعام لأن الجوع شفاء من الامتلاء والأفضل الاقلال من كميات الطعام وترك الشهوات تتحكم في الإنسان وبأن العادة كالطبيعة للمرء وهي قوة عظيمة في البدن وهي ركن حفظ الصحة لذلك كان من الأفضل أن يجرى كل إنسان على عادته.

ومن هذا يتبين أن أخلاق النفس تابعه لمزاج البدن فمتى كان البدن معتدلاً بين الجوع والشبع والنوم واليقظة وأعتاد ذلك، كانت النفس نشيطة خفيفة راغبة في فعل الخير ومتى حدث إفراط في هذه العادات كانت النفس منحرفة بحسبه.

وقد قال علي بن أبي طالب (رضي الله عنه): «المعدة بيت الداء، والحمية رأس الطب والعادة طبع ثان».

النهي عن الانتحار وقتل النفس :

فقد نهى الرسول الكريم عن شرب السم بقصد القتل للنفس وذلك في قوله:

«من سم نفسه فسمه في يده يتحساه في نار جهنم».

الحث على تعلم الطب :

وقد كان الرسول ﷺ يحث دوماً على تعلم الطب وذلك في قوله: «إن الله لم ينزل داء إلا وله دواء». وذلك بقصد تحريك الهمم وحث العزائم على تعلم

الطب لان العرب أيام الجاهلية كانوا لا يؤمنون بالطب السليم وبدلاً منه انصرفوا الى الخزعبلات فتزايدت الأمراض لديهم.

وقال كذلك: «الرقى والتمايم شرك». وذلك لانهم كانوا يعلقون التمايم بغرض دفع الأمراض وهذا جهل منهم.

الخمر وتحريمها :

قالت عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: «كل مسكر حرام وما أسكر الفرق فملاء الكف منه حرام». وذلك لأن الخمر تحدث الكثير من المضار والمفاسد ومنها ذهاب العقل والذهن- ولما نادى بعض العلماء من الأطباء بأنها دواء لبعض الأمراض قال الرسول الكريم : «هي داء وليست بدواء».

وعن الوقاية من انتقال الامراض بين مختلف البلدان قال الرسول الكريم: «إذا نزل الوباء بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها فراراً منه، وإذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه». وهذا عين ما كانت تتبعه الدول في مكافحة الأوبئة مثل الطاعون قبل انتشار العقاقير المضادة للحياة مثل التتراسيكلين ومشتقاته وغيرها.

نباتات وعقاقير أوصى بها الرسول الكريم

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم .. قال: «ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء». فقد كان الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ينصح المؤمنين بما يفيدهم ويزيد من صحتهم الجسمانية والنفسية من خلال أحاديث شريفه .. وذلك عن علم وتجربة وإلهام إلهي. وقد جمعت هذه الأحاديث الشريفة التي تتصل بالصحة والعلاج بمختلف النباتات والأغذية وصارت دستوراً للمؤمنين يداون بها أمراضهم عبر مئات السنين وحتى يومنا هذا. ومن هذه النباتات والعقاقير :

الرج : *Citrus medica*

- قال الرسول ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ الْأُتْرُجَةِ طَعْمُهَا طَيِّبٌ وَرِيحُهَا طَيِّبٌ».

والأُتْرُجُ شجره من الحمضيات .. تستخدم في الطب حيث يعمل منها شراب يطفى العطش ويزيد من ضغط الدم المنخفض ويفتح الشهية ويشفي الإسهال والقيء، وبقشر الثمار زيت طارد للغازات ومهضم شرباً.

ارز : *Oriza sativa*

- قال الرسول ﷺ: «الْأُرْزُ شِفَاءٌ لَا دَاءَ فِيهِ».

تؤكل الحبوب كغذاء مثل القمح ويمنع الإسهال ومسمن ومقوى.

أراك: (سواك) : *Salvadora persica*

- عن ابن عباس مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «فى السواك عشرُ خِصالٍ: يُطَيِّبُ الفَمَ، وَيَشُدُّ اللِّثَةَ، وَيُذْهِبُ البَلْغَمَ، وَيُذْهِبُ الحَفَرَ، وَيُفْتَحُ المَعِدَّةَ، وَيُؤَافِقُ السِّنَّةَ، وَيَرْضَى الرَّبَّ، وَيُزِيدُ فى الحَسَنَاتِ، وَيُقْرِحُ المَلَأَنِكَ».

السواك هو أغصان وفروع الشجره .. ويستاك به فى الفم لإكسابه رائحه عطريه ويمنع فساد الأسنان واللثة حيث أنه قاتل لجراثيم الفم.

أس (ريحان): *Myrtus communis*

- قال الرسول ﷺ: «إِذَا أُعْطِيَ أَحَدُكُمْ الرِّيحَانُ فَلَا يَرُدَّهُ فَإِنَّهُ مِنَ الجَنَّةِ».

- وعن ابن عباس .. قال الرسول ﷺ: «ان نوحا عليه السلام لما هبط من السفينه أول ما غرس الآس».

- وقال الرسول ﷺ: «هبط آدم من الجنة بثلاثة أشياء: بالآس، وهى سيده ریحان الدنيا، وبالسُّنْبُلِ وهى سيده طعام الدنيا، وبالعجوة وهى سيده ثمار الدنيا».

والآس يشفى الأسهال شرابا لمغليه وشم الأوراق يسكن الصداع الحاد ودهانا بمسحوقه يشفى القروح والبثور ودهانا بزيتة يكسب الشعر سوادا ويمنع الشيب.

بردى: *Cyperus papyrus*

- روى البخارى ومسلم .. انه لما كُسِرَتْ رِبَاعِيَةُ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَمَدَت فاطمه ابنته إلى حصير فاحرقتها حتى اذا صارت رمادا الصقته على جرحه فرقا الدم.

دهانا برماد ساق نبات البردى قابض للتزيف ويدمل القروح الجلدية.

بلح (تمر) : *Phoenix dactylifera*

- روى ابن ماجه ان النبى صلى الله عليه وسلم قال: «كلوا البلح بالتمر فان الشيطان يقول .. بقى ابن آدم حتى يأكل الجديد بالعتيق».

- وعن جابر مرفوعا .. رواه ابن ماجه .. قال رسول الله ﷺ: «لا تدعوا العشاء ولو بكف من تمر، فإنه تركه يهرم».

- وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خير تمراتكم البرنى يذهب الداء».

- وفى روايه أبى هريره: قال الرسول ﷺ .. «البرنى دواء ليس فيه داء».

- وقال رسول الله ﷺ: «إطعموا نساءكم التمر، فإن من كان طعامها التمر خرج وكدها حلما».

- وقال رسول الله ﷺ: «أكل التمر أمان من القولنج».

- وقال ابن عباس: قال رسول الله ﷺ .. «العجوة من فاكهه الجنة».

- وعن سعيد بن أبى وقاص مرفوعا .. قال رسول الله ﷺ ..

«من تصبّح بسبع تمرات عجوه لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر».

- وروى الترمذى أيضا .. قال رسول الله ﷺ: «إن فى العجوة العاليه شفاء».

- وعن التمر .. نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن نفعه مع الزبيب.

وكذلك .. نهى الرسول ﷺ عن نقع الرطب مع العنب.

البلح والتمر والرطب هي ثمار النخيل في درجات مختلفة من النضج وتحتوي مواد غذائية من سكريات وفيتامينات ومعادن. وأكله مسمن ومغذى ويصلح المعدة والأمعاء.

بطيخ: *Citrullus vulgaris*

- روى الترمذى .. عن الرسول صلى الله عليه وسلم .. «أنه كان يأكل البطيخ بالرطب ويقول: يدفع حر هذا برد هذا، وبرد هذا حر هذا».

- وكذلك روى أن الرسول صلى الله عليه وسلم .. كان يحب من الفاكهة العنب والبطيخ.

- وعن ابن عباس مرفوعاً .. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم .. «البطيخ طعام وشراب وريحان، يغسل المثانة، وينظف البطن، ويكثر ماء الظهر، ويعين على الجماع، وينقى البشرة، ويقطع الأبردة».

أكل ثمار البطيخ مرطب ومبرد للجسم ومسمن ويفتت الحصى ويصلح المعدة والأمعاء ويزيل عفوناتها .. ومدر للبول ويزيل حرقة دهانا بمائه على البشرة ينعمها .. ومع الخل يشفى التهابات الجلد.

بقلة حمقاء : *Origanum dictamnus*

- روى أن النبي صلى الله عليه وسلم كان في رجله قرحة فمرثها فعصر على رجله منها فبرأ، فقال: بارك الله فيك إنبتني حيث شئت. نبات شرب مغليه منشط للكبد. دهانا بعصيره يدمل ويطهر الجروح والقروح.

تين : *Ficus carica*

- قال أبو الدرداء عن النبي صلى الله عليه وسلم: «لو قلت أن فاكهة

نزلت من الجنة لقلت التين، لأن فاكهه الجنة بلا عجم، كلوا منه فإنه يقطع البواسير وينقع النقرس.

ثمار التين مغذية وسكريه .. اكلها طين ومسكن للعطش ويشفي السعال ومدر للبول وقاتح للشهية.

ثوم : *Allium sativum*

- روى أن الرسول ﷺ قال: «ياعلى كل الثوم، فلولا أن الملك يأتيني لأكلته».

- وقال على .. نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكل الثوم إلا مطبوخا.

- وقال الرسول ﷺ: «من أكل من البصل والثوم فلا يقربنا في مسجدين، فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم».

الثوم منشط ومقوى للكبد ومدر للطمث ويشفي السعال .. يشفي الثعلب الجلدي دهانا والدمايل وبعض الأمراض والإلتهابات الجلدية الأخرى .. أكل الثوم يكسب الفم والعرق رائحة كبريتية غير مستحبه.

جمار (لب النخيل) : *Phoenix dactylifera (tree pulp)*

- عن ابن عمر .. أن النبي صلى الله عليه وسلم أتى بجمار نخله فقال:

«إن من الشجر شجرة لها بركة كبركة المسلم».

أكل لب النخيل يشفي الإسهال.

حبه سوداء (شونيز) : *Nigella sativa*

- قال أبو هريره مرفوعا: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ..

«عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام،
والسام الموت».

أكل بذور الشونيز طارد للغازات ومسكن للسعال ويصلح المعدة
ومدر للبول والطمث واللبن وطارد للديدان ويشفي الزكام .. دهانا
به على الشعر يقويه وينبته.

حرف (حب الرشاد-الثفاء) : *Nasturtium officinale*

- قال الرسول ﷺ: «ماذا في الأمرين من الشفاء: الصبر
والثفاء».

الحرف طارد للغازات ويصلح الأمعاء وينظم عملها.

حلبه : *Trigonella foenum graecum*

- روى عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «لو تعلم أمتي ما
في الحلبه لا شتروها ولو بوزنها ذهباً».

أكل بذور الحلبه مدر للطمث واللبن وينظم عمل الأمعاء ويشفي
التهاباتها.

حناء : *Lawsonia inermis*

- عن أبي رافع .. قال: كنت عند النبي ﷺ جالسا إذ مسح يده
على رأسه وقال .. عليكم بسيد الخضاب الحناء، فإنه يطيب البشرة
ويزيد في الجماع».

- وعن الفاغية (زهرة الحناء) .. عن يريذه مرفوعا .. قال الرسول
ﷺ: «سيد الرياحين في الدنيا والآخرة الفاغية».

- وفي روايه أنس: قال الرسول ﷺ: «إختضبوا بالحناء فإنه يزيد
في شبابكم وجماعكم ونكاحكم».

- روى أبو داود .. ما كان أحد يشتكي إلى رسول الله ﷺ وجعا

فى رأسه إلا قال: إحتجم ولا وجعا فى رجليه إلا وقال: إخضبها بالحناء.

- روت أم سلمه فقالت .. كان لا يصيب رسول الله قرحه ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء.

- وعن أبى ذر .. قال رسول الله ﷺ: «إن أحسن ما غيرتم به الشيب الحناء والكتم».

دهانا بمنقوع أوراق الحناء على الجلد يشفى تشققاتها وإلتهاباتها وتقرحاتها .. وينعم الشعر ويسوده ويقويه.

رمان : *Punica granatum*

- روى أبو نعيم عن أنس: قال الرسول ﷺ: «ما أكل رجل رمانه إلا إرتد قلبه إليه، وهرب الشيطان منه.

شرب منقوع ثمار الرمان مرطب ويشفى السعال ومنشط للكبد ويمنع القيئ ويقوى المعدة ويمنع الإسهال.

زبيب، *Vitis vinefera(dried fruits)*

- عن نعيم الدارى أن الرسول ﷺ قال: «كلوا فنعم الطعام الزبيب يذهب التعب، ويطفى الغضب، ويشد العصب، ويطيب النكه، ويذهب البلغم، ويصفى اللون.

- وقال على .. قال الرسول ﷺ: «من أكل كل يوم إحدى وعشرين زبيباً حمراء لم يجد فى جسده ما يكره».

أكل الزبيب مسمن ومغذى ومنشط للكبد.

زعفران : *Crocus sativus*

- عن ابن عمر .. أن النبى صلى الله عليه وسلم نهى أن يلبس المحرم ثوباً مصبوغاً بزعفرانٍ أو ورس.

شرب الزعفران مقوى جنسى ويرفع ضغط الدم المنخفض.

زيت الزيتون: *Olea europea (seed oil)*

- عن ابن عمر مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «إئتدموا بالزيت وإدهنوا به، فإنه من شجره مبارك».
 - وفي الترمذى: قال الرسول ﷺ: «كلوا الزيت وإدهنوا به».
 - وعن علقه بن عامر .. قال الرسول ﷺ: «عليكم بزيت الزيتون كلوه وإدهنوا به، فإنه ينفع من البواسير».
- دهانا بزيت الزيتون يقوى الشعر وسائر أعضاء الجسم خارجيا ويبطئ الشيب ومقوى للمعدة ومغذى وفاتح للشهية .. مضغ أوراق الزيتون يشفى التهابات الفم واللثة.

سفرجل: *Cydonia vulgaris*

- عن أنس مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «كلوا السفرجل على الريق».
 - وعن ابن ماجه .. قال عليه الصلاة والسلام: «كلوا السفرجل، فإنه يجلو عن الفؤاد، وما بعث الله نبيا من الأنبياء إلا وأطعمه من سفرجل الجنة، فزيد فى قوته قوه أربعين رجلا».
 - وعن ابن ماجه أيضا .. قال عليه الصلاة والسلام: «إطعموا حبالكم السفرجل، فإنه يجم الفؤاد، ويحسن الولد».
- أكل السفرجل قابض للمعدة فى الإسهال .. يشفى السعال وخشونه الحلق ومقوى للقلب ويطيب النفس.

سنا: *Cassia angustifolia*

- سأل رسول الله ﷺ أسماء بنت عيسى: بم تستمشين .. قالت بالشبرم قال دواء حار بارد، ثم استمشت بالسنا، فقال لو ان شيئا فيه شفاء من الموت لكان بالسنا. رواه الترمذى.

- روى ابن ماجه عن الرسول عليه الصلاه والسلام: «عليكم بالسِّنَّا والسُنُوت، فإنَّه فيهما شفاء من كل داء إلا السَّام». (السُنُوت هو العسل).

- وقال الرسول ﷺ أيضا: «لو أن شيئًا كان فيه شفاء من الموت لكان السِّنَّا».

شرب منقوع أوراق السنن ملين ومقوى للقلب والكبد.

Aloe vera

صبر :

روى عثمان بن عفان عن النبي ﷺ: «أتاه رجل يشتكى عينيه وهو مُحْرِمٌ، قال ضَمَّدهما بالصبر».

شرب عصاره الأوراق ملين وقاتح للشهيه.

Thymus vulgaris

صعتر :

روى ابن الجوزي .. قال الرسول ﷺ: «بَخَّرُوا البيوت بالصعترِ واللِّبَانِ».

شرب مغلى الأوراق يزيل التخمة وطارد للغازات .. مدر للبول والطمث ويشفى المعدة والكبد .. شمه يشفى الزكام وقاتل للديدان.

طيب (أنخر) *Andropogon schoenanthus*

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «حَبِّبَ إِلَى من دنياكم النساء والطيبُ».

يسمى كذلك تين مكة أو طيب العرب .. مضغًا يحدث تنبيهها شديدا .. يحتوى على زيت عطري منبه للأعصاب شربا ويدر البول والطمث ويضمده به للشفاء من الأورام.

Mentha pulegium

ظفر (أظفار) :

- قالت أم عطية: رَخَّصَ لَنَا إِذَا إِغْتَسَلْتَ إِحْدَانَا مِنْ حِيضِهَا فِي نَبْذِهِ مِنْ كُسْتٍ أَوْ أَظْفَارٍ.

لبوسا مهلبيا من مغليه يعين على الحمل .. بنخورا معطر ومطهر.

عدس : *Lens esculentum*

- روى البيهقي: قال الرسول ﷺ: «أن أكله يرقق القلب ويدمع العين، ويذهب الكبر».
- أكل العدس مقوى ومغذى.

عسل : *Honey*

- عن ابن ماجه من حديث أبو هريره مرفوعا: قال الرسول ﷺ: «من لعق العسل ثلاث غدوات في الشهر لم يصبه عظيم من البلاء».
- وقال الرسول ﷺ: «عليكم بالشفائين العسل والقرآن».
- وقال جابر .. سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن كان في شيء من أدويتكم خير ففي شرطه محجم أو شربه عسل».
- عسل النحل شراب مغذى ومقوى وملين ويزيل عفونات الأمعاء.

عود هندي (الأكوه) : *Aloexylon agallochum*

- قال رسول الله ﷺ: «عليكم بهذا العود الهندي، فإن فيه سبعة أشفيه: يسعط به من العذره، ويلد به من ذات الجنب».
- شرب مغلى العود الهندي مقوى للقلب والحواس.

قرع : *Citrullus pepo var. ovefera*

- قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالقرع، فإنه يزيد في العقل والدماع».
- أكل ثمار القرع يشفى السعال ومرطب للجسم ويخفض الحرارة في الحميات.

قسط : *Saussurea lappa*

- قال رسول الله ﷺ: «إن أمثل ما تداويتم به الحجامه والقسط».
- (أخرجه البخارى).

- وعن جابر .. أن النبي صلى الله عليه وسلم دخل على عائشة وعندها صبي يسيل منخراه دما فقال: ما هذا؟ قالوا إنه العذرة. قال: ويلكن لا تقتلن أولادكن، أيما إمرأه أصاب ولدها العذرة أو وجع في رأسه فلتأخذ قسطا هندية فلتحككه ثم تسعطه به، فأمرت عائشة فصنعت ذلك به فبرأ.

- وروى زيد بن أرقم .. أن النبي ﷺ قال: تداووا من ذات الجنب بالقسط البحري والزيت.

يشفي القسط التهابات الأمعاء ومقوى للجنس شربا .. شمه يشفي الزكام. دهانا به يشفي آلام الظهر ويشفي آثار الجروح والقطوع وآلام الحلق (العذرة).

قصب السكر : *Saccharum officinarum*

- يروى مرفوعا أن الرسول ﷺ قال: (من تخلل بالقصب أورثه الأكله في أسنانه.

شرب عصير النبات يشفي السعال ويزيل آلام المثانة وحرقان البول.

كبات : *Salvadora persica (fruits)*

- قال جابر: كنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم نجنى الكبات، فقال: (عليكم بالأسود منه فإنه أطيب.

الكبات هو ثمر الأراك الناضج .. أكله يقوى المعدة.

كبر : *Capparis spinosa*

- عن ابن عباس ... خرج علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: (ضحككت الجنة فأخرجت الكمأه، وضحككت الأرض فأخرجت الكبر).

شربه يشفي الطحال والكبد.

كرفس : *Apium graveolens*

- يروى مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «من أكل الكرفس ونام طابت نكته، وأمن من وجع الخرس».
أكل الكرفس مقوى جنسى ويشفى الآلام.

كراث : *Allium porrum*

- يروى مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «من أكل الكراث ونام أمن من البواسير وإعتزله الملك» (رواه صاحب الوسيطه).
أكل الكراث يشفى التهابات الأمعاء.

كرم : *Vitis vinefera*

- يروى مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «الحبلة كالنخلة أو أخت النخلة». (الحبلة هي الكرمة).
أكل ثمار العنب مغذى ومقوى.

كمون : *Cuminum cyminum*

- روى .. قال الرسول ﷺ: «ليس شيء يدخل الجوف إلا تغير إلا الكمون».
أكل بذور الكمون طارد للغازات ويشفى المغص.

كماء : *Tuber brumale*

- قال الرسول ﷺ: «الكماء من المن، وماؤها شفاء للعين».
- ويروى مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «الكماء جذرى الأرض».
محلول من الكماء قطورا فى العين يشفى التهاباتها.

لبان : *Boswellia carterii*

- عن انس مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «بَخَرُوا بِيُوتَكُمْ بِاللَّبَانِ وَالصُّعْتِرِ».

- وعن علي أنه شكا إليه رجل كثير النسيان، فقال «عليك باللبان فإنه يشجع القلب ويذهب النسيان» .

- وقال الرسول ﷺ: «إطعموا حبالاكم اللبان، فإن يكن في بطنها ذكرٌ يكن ذكوى القلب، وإن يكن أنثى يحسن خلقها، ويعظم عجيزتها» .

شرب مغلى اللبان يشفى ألم المعدة وطارده للغازات ويشفى السعال .

مرزنجوش : *Majorana hortensis*

- عن أنس .. قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالمرزنجوش فإنه جيد للخشام» .

منبه ويشفى الزكام .. شرب مغليه يشفى الإستسقاء ومدر للبول ومزيل للمغص .

نبق : *Zizyphus spina christi*

- عن أبى نعيم مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «لما أهبط آدم عليه السلام إلى الأرض كان أول شيء أكل من ثمارها النبق»
هو ثمار شجر السدر .. يشفى الإسهال أكلا .

نرجس : *Narcissus poeticus*

- يروى مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «عليكم بشم النرجس فإن في القلب حبة من الجنون والجذام والبرص لا يقطعها إلا هو» .
شم زهور النرجس منه ويفيد في شفاء الصرع ومقوى .

هندباء : *Cichorium endiva*

- يروى مرفوعا .. قال الرسول ﷺ: «كلوا الهندباء ولا تبغضوه فإنه ليس يوم من الأيام إلا وقطرات من الجنة تُقطر عليه» .

(ذكره أبو نعيم).

اكل الهندباء يشفى إلتهاب الكبد ويشفى الحميات والعطش والصداع
ومقوى القلب.

ورس : Memecylon tinctorium

- قال الترمذى .. أن النبى صلى الله عليه وسلم كان ينعت من ذات
الجنب بالزيت والورس.

- وعن أم سلمه .. كانت إحدانا تطلّى على وجهها بالورس من
الكلف.

- وروى البخارى .. عن النبى ﷺ أنه نهى أن يلبس المحرم ثوبا
مصبوغا بورس أو زعفران.

- وعن ابن عباس .. مر رجل قد خضب بالحناء على رسول الله
صلى الله عليه وسلم فقال: ما أحسن هذا، فمر آخر قد خضب
بالحناء والكتم، فقال: هذا أحسن، فمر آخر قد خضب بالصفرة،
فقال: هذا أحسن من هذا كله. (رواه دق).

دهانا بالورس يشفى الحكة والكلف والبثور .. شربه مقوى للباه
ويشفى ألم الكلى والمثانة.

فهرس الأمراض التى تصيب جسم الانسان والنباتات الشافيه له

== ١ == أمراض الجلد:

- ⊙ جلد شاحب (منقط ومحمر له) : بقم هندی - جرجير - خردل أسود - شلجم بری - عاقر قرح - مازريون - فاشرا - كف مریم .
- ⊙ بشره جافه (منعم ومرطب له) : بابونج - بقم هندی - خرشوف - خيار - صمغ الكثیراء .
- ⊙ تجاعيد بالوجه : (يزيلها) : حله - خيار - قثاء - كندر .
- ⊙ إحمزار وتورم وآلام بأصابع اليدين والقدمين شتاء : برتقال .
- ⊙ حب الشباب (إزاله) : ترمس - ترنجان - شبیط - نخوه هندی .
- ⊙ حمو النيل (إزاله) : ترمس .
- ⊙ طفع جلدی (إزاله) : حشيشه الذهب .
- ⊙ نمش بالوجه (إزاله) : حبه غاليه - سنامكى - صمغ الكثیراء - ليمون بلدى - نرجس .
- ⊙ كلف بالوجه أو بقع سوداء وداكنه بالجلد (إزاله) : برغشت - حبه غاليه - رجل الغراب - زرواند طويل - سنامكى - سوسن - شلجم بری - صمغ الكثیراء - قردمانا - قنه وشق - كراث - ليمون بلدى - نرجس - ياسمين .
- ⊙ كدمات بالوجه أو بالجسم على هيئة بقع زرقاء (محمر وموسع للشرابين) : اقحوان - زهرة العطاس - زوفا .

❶ عرق ذو ورائحه كريهه (مزيل للرائحه) : باذنجان.

❷ عرق غزير وأكثر من المعتاد (مقلل للإفراز) : ترنجان - داتوره - ست الحسن - نارمشك.

❸ عرق أقل من المعتاد (مكثر للإفراز) : شلجم برى - عدس - عود الريح.

❹ حكه بالجلد (إزالة) : أسد الأرض - برواق - بصل العنصل - حلاب - حبه غاليه - دوم - سفرجل - سنامكى - شاهترج - صمغ الكثيراء - عنزروت - قطف - قطن - كرنب - لوز مر - ليمون بلدى.

❺ إلتهاب سطحى بالجلد (مطهر) : بردى - حلبه.

❻ تشققات بالجلد كما فى حلمه الثدى والكعبين (يدملها) : باذنجان - حزنبل - حناء - سندروس - كاكاو.

❼ حروق سطحيه (يدملها) : اثل - بابونج - باذنجان - بردى - بلسم التفاح - حمحم - حنظل - خس - سره الأرض - سلق - سمسم - صبر - عنب الحيه - عود الرقه - قطلب - كرفس - كمون - كندر - مر - من.

❶ نزيف دموى سطحى (قابض) : اقحوان - بردى - بطيخ - بقم هندى - بن - ثوم - حمحم - حناء - دار شيشعان - دوم - سفرجل - سنط - شجره الجن - شربين - صمغ عربى - عنزروت - غافث - قطلب - كاد هندى - كستناء - كيئا - لبخ - نارمشك - هجليج.

❷ جروح سطحيه (مطهر وقابض) : أرز - بردى - برنجاسف - برنوف - برواق - بصل - بلسان - ثوم - حزنبل - زراوند - زوفا - سره الأرض - سلق - سمسم - سندروس - شربين - صبر - عسل التحل - صنوبر - عنزروت - عود هندى - غار - قرمانا - كرنب - كندر - مرطوشه - نرجس.

❸ قروح وتقيحات (يجففها ويدملها) : برواق - بقله يمانيه - توت ابيض -

- تین الأرض- حمص- خروع- دار شیشعان- رجل الغراب-
 رعرع ایوب- زوفا- شبیط- شعیر- شمشار- شنجار- صبر- صمغ
 جاوی- عرطب- عکرش- عنب- عنزروت- غار- غافث- فراسیون
 ابيض- قرطم- قطن- کتان- کراث- کف مریم- لوز مر- نارمشک .
- ❶ قروح جلدیه خبیثه (یجففها ویدملها) : برشاوشان- سنامکی .
- ❷ بثور ودمامل واورام (إزاله) : اترج- أرز- باذنجان- تین الأرض- تین
 الفیل- حمص- خروب- دار شیشعان- سفرجل- شبیط- عدس-
 فاسوخ- فل- قطن- لبخ- مازیون .
- ❸ خراج بالندی (یدمله) : حنظل- نبق .
- ❹ خراييج سطحیه بالجلد (یدملها) : برنجاسف- بصل- تین الفیل-
 حلبه- حمص- حنظل- عاقول- عسل النحل- عکرش- فاسوخ-
 فول- کوسه .
- ❺ ثاليل وفقاقيع وخراريج مائیه (یدملها) : بقله یمانیه- عنب الحیه .
- ❻ بهاق او برص (یرجع لون الجلد إلى طبيعته) : اترج- برجاموت-
 برغشت- برواق- حشیشہ الذهب- حناء- خطمیہ- خله بلدی- خله
 شیطانی- رجل الغراب- زدوار- زراوند- سلق- شنجار- کراث- کف
 مریم- محمودہ- نخوه ہندی- نرجس .
- ❼ إکزیما (إزاله) : حب العزیز- شعیر- عود الرقه- کتان- کندر .
- ❽ جرب (إزاله) : برواق- بصل العنصل- ثوم- جمیز- حبه غالیہ-
 حمص- حنظل- دوم- رمان- زراوند طویل- سفرجل- سنامکی-
 شامترج- شبت- شنجار- صمغ الکثیراء- عرطب- عنزروت-
 قطف- کرنب- کشملخ- کمون- لوز مر- محمودہ- مرطوشہ .

0 تینیا بین الأصابع (إزالة) : حناء .

0 صدفيه (إزالة) : جمیز .

0 سنطه (إزالة) : ایرس - برتقال - عنزروت - قردمانا - لارنج .

0 قوبه (إزالة) : كف مریم .

0 كاللواو عین السمكه (إزالة) : ثوم - عنزروت - قردمانا .

0 شعر الرأس يتساقط وضعیف (مقوی) : أس - برشاوشان - بشنین -

حشیشه الذهب - حلبه - خروب - خروع - خس - داتوره - زیتون -

سمسم - سنامکی - شبیط - شربین - طواره - عرطب - عرعر - فلفل

أحمر - قيصوم ذکر - کتان - کرنب - کستناء - لادن - لبخ - مخیط -

من .

0 صبغه للشعر : بابونج - جوز - حناء .

0 قشور بالشعر (إزالة) : حناء - خله بلدی - شعیر .

0 قراع بالرأس (إزالة) : حلتیت - خروع - عود الرقه - مر - هجلیج .

0 قمل بالشعر (إزالة) : زراوند طویل - شربین - عنزروت - فسدق -

میعه .

0 ثعلبه أو صلع مبقع مرضی (انماء الشعر من جدید) : برواق - ثوم -

سلق - شبت .

0 إزالة للشعر : فاشرا .

0 إحداث تخدير موضعی للجلد : ست الحسن - طرخون .

0 الام وإحتقان وتورم من لدغ الحشرات : أترج - ثوم - سبانخ - لارنج .

0 إكساب الجلد رائحه عطره : ایرس - ایگر - بابونج - برجاموت - حبه

غالیه - حناء - خزامی - زعفران - فل - کراویه - کزبره - لارنج - لیمون

بلدی- ناردين- نرجس- نعناع بلدی- نعناع فلفلی- هجليج-
ياسمين .

==۲== أمراض العيون :

- ⊙ ضعف البصر (تقويه) : جزر- لفت .
- ⊙ إلتهاب بقرنيه العين وداخل الجفون : بابونج- بصل- عسل النحل .
- ⊙ إحداث توسيع لحدقه العين : داتوره- ست الحسن .
- ⊙ كحل وششم للعين : أسارون- برواق- زعفران .

==۳== أمراض الفم والأسنان والأذن :

- ⊙ إلتهاب وتقرحات بالفم (مطهر) : بلسان- تليو- تين برشومي-
حشيشه مريم- حمحم- خطميہ- شمشار- فسدق- قرطم- کندر-
مر .
- ⊙ رائحه كريهه بالفم (معطر) : جوز فوفل- حبهان- خولنجان هندي-
قرنفل- نعناع فلفلی .
- ⊙ إلتهاب باللسان (إزاله) : حنظل- سنط .
- ⊙ لعاب قليل بالفم مسببا جفاف بالحلق : جوز فوفل- خردل أسود-
خولنجان هندي- زدوار- شلجم بری- کرکم .
- ⊙ لعاب غزير بالفم أكثر من المعتاد (مقلل) : داتوره- ست الحسن .
- ⊙ إلتهاب وتقرحات باللثة (مطهر وقابض) : حشيشه مريم- حمحم-
خطميہ- زراوند- زرييح- سندروس- غافث- فراسيون أبيض-
فسدق- قرطم- مر .

- نزيف دموى من اللثة (قابض) : جوز فوفل - شبيط.
- إسقربوط (قابض) : جوافه - فجل - ليمون بلدى.
- آلام بالأسنان: بسبب التسنين عند الأطفال (مسكن) : أنخر - بنج - تليو - خطمية - سكران - سندروس - فراسيون ابيض - قرنفل - كبر - لبخ - مرطوشه - هليون.
- أسنان متحركه وغير ثابتة (مقوى ومثبت) : برنوف.
- أسنان صفراء وغير لامعه (تبييض) : زراوند.
- إلتهاب بالأذن (مطهر) : هجليج.

== ٤ == أمراض الجهاز التنفسى:

- إلتهاب بالأنف (مطهر) : تليو.
- إلتهاب باللوزتين (مطهر) : حشيشه مريم - ليمون بلدى.
- إلتهاب بالحلق (مطهر) : تفاح - خطمية - سبانخ - صمغ جاوى - عسل النحل - لسان الثور - ليمون بلدى - مقل ازرق.
- زكام ورشح وبرد (مطهر) : برد قوش - برنجاسف - بصل - بلسم التفاح - تليو - تين برشومى - حمص - خبيزة - خولنجان هندی - سليخة - شمر - صمغ جاوى - عسل النحل - قرفه - قلنبك - كافور - لسان الثور - ليمون بلدى - نعناع بلدى.
- فواق أو زغطة (إزاله) : دار صينى - زراوند - شبت - نخوه هندی.
- ربو (موسع) : أنخر مكى - اقحوان - برشاوشان - بردقوش - بصل - بلسم التفاح - ثوم - حبه البركه - حشيش - حليه - داتوره - دار صينى - رجل الغراب - زراوند - زعتر - ست الحسن - سفرجل - سكران - سليخة - سمس - سندروس - شوكران - طواره - عرعر -

عرقسوس- عود- فاسوخ- فراسيون أبيض- فراوله- فل- قرطم-
قرفه- قنه وشق- كافور- كراث- كرقس- كمون- لبانه مغربية- مقل
أزرق.

❶ ضيق النفس (إزاله): أنخر مكى- حبه البركه- حلبه- سمس-
سندروس- فل- قرطم- قيصوم نكر.

❷ بلغم (طارده ومنقث): أنخر مكى- أسد الأرض- إيكير- بصل العنصل-
تين الفيل- جنزبيل- جوز الهند- حباحب- حشيشه الذهب-
خزامى- خيار شنبير- دوم- رجل الغراب- زبيب الجبل- زردوار-
زراوند- زوقا- سمرق- سفرجل- سلق- سمس- سندروس-
طواره- عاقر قرح- عرطب- عرق الذهب- عسل النحل- عنزروت-
عود- فاسوخ- قنه وشق- كبر- لبانه مغربية- لوبياء- لوز مر-
مستعجله- مغات- ملوخيه- نخوه هندی- نرجس- ياسمين.

❸ سعال أوكحه (مسكن): أنخر مكى- أس- إيكير- بابونج- بردقوش-
برشاوشان- بصل- بلسم التفاح- تليو- توت أحمر- جزر- جوز-
حب الملوك- حبه البركه- حشيش- حلاب- حلبه- خبيزه- خشخاش
أحمر- خطمييه- خله بلدى- دار شيشعان- دار صينى- زراوند-
زعرور- سفرجل- سكران- سليخه- سنط- شبيط- شلجم برى-
شوكة يهوديه- صمغ الكثيراء- صمغ جاوى- صمغ عربى- عاقر
قرح- عدس- عرعر- عرقسوس- عود- عود الرقه- عين العفريت-
عين النسر- فراسيون أبيض- فراوله- فسدق- فل- قرطم- قرفه-
قلقاس- قنه وشق- كافور- كراث- كرنب- كمون- كوسه- كنندر-
لسان الثور- لوز حلو- لوز مر- مر- مقل أزرق- موز- نيله-
ياسمين أصفر- ينسون.

⊙ آلام بالصدر والتنفس (مسكن): إيكير- تين برشومي- جزر- حزنبل-
 خله بلدي- دار شيشعان- سكران- سندروس- صنوبر- عدس- عين
 النسر- فراسيون أبيض- قيصوم نكر- كرنب- لسان الثور-
 لوزمر- مقل أزرق- موز- نخوه هندي.

⊙ التهاب بالصدر والرئه (مطهر): سبانخ- سمس- عسل النحل- عنب-
 لوز حلو.

⊙ نزله شعبيه وصدرية (مطهر ومسكن): بردقوش- خروب- زعرور-
 سنط- صمغ جاوي- عرق الذهب- عرقسوس- فاسوخ- كافور.

⊙ سعال ديكى (مسكن): بصل العنصل- بقله يمانيه- ثوم- حشيش-
 زعرور- ست الحسن- شوكران- كافور- كستناء- نرجس.

== ٥ == أمراض الجهاز الدوري (الدوره الدمويه) :

⊙ فقر دم- أنيميا (مقوى ومجدد): بنجر- جزر- جنطيانا- جوز الطيب-
 حزنبل- حشيشه مريم- حمص- فسدق- كينا- مشمش- موز.

⊙ إرتفاع نسبه الكولستيرول بالدم (مذيب ومخفض): ثوم- خرشوف-
 ذره.

⊙ نقص سرعه تجلط الدم (ازدياد): حزنبل.

⊙ إنخفاض فى ضغط الدم (مرفع): إيكير- بندق- جنزبيل- حبه غاليه-
 دار صيني- شيكوريا- عين الديك- قرفه- كزبره- ياسمين.

⊙ إرتفاع فى ضغط الدم (مخفض): بطيخ- بقله يمانيه- ثوم- حناء.

⊙ ضعف عضله القلب (مقوى منشط): أترج- بصل- بصل العنصل-
 بن- ترمس- ترنجان- تفاح- حبهان- خروب- خزامى- خطميه-

سفرجل- سنامكى- عسل النحل- عين النسر- قطن- كشاتبين-
 كمثرى- لارنج- لسان الثور- ملوخيه.
 ❊ ذبحه صدرية (مسكن للآلام): بسله- توت أبيض- حزنبل- خردل
 أسود- خله بلدى- زعتر- عنب الحيه.
 دوالى بالساقين (مزيل): شبت.

== ٦ == أمراض الجهاز الهضمي :

❊ عطش غير طبيعى (مسكن ومانع): أترج- برتقال- برقوق- بقله
 يمانيه- تفاح- جنزبيل- جوز الهند- خوخ- سبانخ- سفرجل-
 شوفان- شيكوريا- عرقسوس - كمثرى- كافور- لارنج- ليمون
 بلدى- مشمش.

❊ عسر هضم وتخمة (مهضم ومنشط للمعدة): أترج- أذخر مكى-
 ايكرا- باباز- بابونج- برتقال- بردقوش- بن- ترنجان- تفاح-
 جرجير- جزر- جنزبيل- جنطيانا - حبهان- حشيشه الذهب-
 حشيشه مريم- خروع- خس- خولنجان هندی- دار صينى- زدوار-
 زعفران- ست الحسن- سنبل هندی- شبت- شيخ رومى-
 شيكوريا- صبر- فلفل أحمر- قرفه- قرنفل- قلنبك- كركديه-
 كركم- كركم طويل- كمثرى- كينا- لارنج- ليمون بلدى- نارمشك-
 ناردين- نخوه هندی- نعناع فلفلى.

❊ كسل وضعف بالمعدة (منشط ومنبه): أترج- أسارون- باذنجان-
 برتقال- تفاح- ثوم- جميز- حنظل- خولنجان هندی- دار صينى-
 زدوار- زعفران- سليخه- شبت- شربين- شمر- شنجار- عدس-
 عسل النحل- عود هندی- فجل- فراسيون ابيض- فسدق- فلفل

أسود- قلنبك- كمثرى- كمون- لادن- لارنج- ليمون بلدى-
نارمشك- نعناع بلدى- نعناع فلفلى- ينسون.

⊗ الالم بالمعدة (مغص- تقلص) (مسكن): تليو- جوز أرقم- حب
العزيرز- حزنبل- زعفران- سكران- سندروس- شبت- شيخ رومى-
عرعر- عود الرقه- فاشرا- قثاء- كبر- كروايه- كمون- نعناع بلدى-
يبروح- ينسون.

⊗ إلتهاب بالمعدة (مطهر): بلح- كراث.

⊗ عفونه بالمعدة (مزيل): عود.

⊗ حمى بالمعدة (مزيل): توت أحمر.

⊗ حموضه زائده بالمعدة (حراره زائده) (مزيل ومعادل ومبرد): برقوق-
بقله يمانيه- تمر هندی- جرجير- جنطيانا- حب الملوك- طماطم-
عافر قرح- عسل النحل- كركديه- كمثرى- ليمون بلدى- ليمون
هندى.

⊗ قروح بالمعدة والأمعاء والاثنى عشر (مطهر ومزيل): توت أحمر- جوز
الهند- ذره- شربين- شيخ رومى- عرقسوس- كستناء.

⊗ نزيف داخلى بالمعدة (قابض): زعرور- سندروس- صمغ جاوى- موز.
⊗ غثيان (مهدئ): تفاح- حب الملوك- زعرور.

⊗ قيئ (مانع ومسكن): أترج- برتقال- برقوق- تفاح- تمر هندی-
جنطيانا- سفرجل- عود الرقه- عود الريح- فسدق- قرنفل-
كمثرى- كمون- ليمون بلدى- نخوه هندی .

⊗ تسمم نتيجة تناول سموم أو كيماويات أو منومات (مقيئ): أسارون-
بلسم التفاح - تين الفيل- خردل اسود- زبيب الجبل- شوكران-
عرق الذهب- عكرش- عنب الحيه- لحلاح.

⊙ كسل وضعف بالمعدة (منشط ومقوى): أسارون - برواق - بصل - بنجر - تفاح - تمر هندي - تين برشومي - جرجير - جميز - جنزبيل - جوز الهند - حمص - حناء - حنظل - خيار - شنبر - دار صيني - زعرور - زيتون - سليخة - شجرة الجن - شريين - شيكوريا - عرقسوس - عسل النحل - عنب - عنب الذئب - عود الريح - عود هندي - فراسيون أبيض - قثاء - قرفة - كافور - كرنب - لوز حلو - مخيط - مرير - مقل أزرق - ناردين - نارمشك - نبق.

⊙ آلام بالكبد (مسكن): بشنين - خله بلدي - زعرور - سندروس - عنب الحيه - فسدق.

⊙ يرقان .. إصفرار بالجلد والعين (مدر للصفراء): أترج - برتقال - برغشت - بقله يمانيه - تمر هندي - تين الأرض - جزر - حزنبل - حمص - حنظل - خرشوف - خوخ - خيار - شنبر - زبيب الجبل - سبانخ - سرمق - سورنجان - شاهترج - شلجم - شنجار - شوكة يهوديه - شيخ رومي - شيكوريا - عاقول - صبر - عرطب - عرق الذهب - عنب الحيه - عنب الذئب - فسدق - قرع - قطف - كركم - طويل - لارنج - لسان الثور - محموده - مخيط - ملوخيه.

⊙ سكر مرتفع .. في البول والدم (مخفض): برنجاسف - بصل - ترمس - توت أبيض - حب البلاذر - حشيشه مريم - دمسيسه - سريس - صفصاف - عسل النحل - عنب الدب - فاصوليا - فول - موز.

⊙ كسل في البنكرياس (منشط): بصل.

⊙ كسل وضعف في المراره (منشط ومقوى): جنزبيل - قرفة.

⊙ آلام بالمراره (مسكن): سبانخ.

⊙ إلتهاب بالمراره (مطهر): تمر هندي.

- ⊙ حصى بالمراره (مفتت): زيتون- فجل- فراوله.
- ⊙ كسل بالطحال (منشط): جرجير- حناء- قطف.
- ⊙ آلام بالطحال (مسكن): خله بلدى- غافث- فسوق.
- ⊙ كسل بالأمعاء (منشط): تفاح- جوز الطيب.
- ⊙ آلام بالأمعاء (مطهر) .. خروج.
- ⊙ آلام بالأمعاء والبطن .. مغص (مسكن): بابونج- برتقال- بنج- تليو- جنزبيل- جوز- حب العزيز- حبهان- حزنبل- حصالبان- خردل- أسود- خزامى- زوفا- شبت- شمر- صنوبر- عكرش- عنب- الذئب- قاقلى- قرنفل- كراويه- كزبره- لارنج- نخوه هندی- نعناع بلدى- نعناع فلفلى- ينسون.
- ⊙ إلتهاب بالأمعاء (مطهر): بلح- تمر هندی- ثوم- صفصاف- قنبیط.
- ⊙ إنتفاخ بالأمعاء (طارد): أترج- أنخرمكى- أس- اقحوان- إيكرا- برتقال- بردقوش- برشاوشان- بقدونس- تين القيل- ترنجان- ثوم- جرجير- جنزبيل- جميز- جوز- جوز ارقم- حباحب- حبهان- حصالبان- خزامى- خشخاش- خولنجان هندی- دار شيشعان- دار صينى- نره- رجل الغراب- زدوار- زراوند- زوفا- سنبل هندی- شبت- شجرة الجن- شربین- شلجم برى- شمر- شوكة يهودیه- شيخ رومى- طرخون- عاقول- عنزروت- عود هندی- غافث- فراسيون أبيض- فلفل أحمر- قاقلى- قثاء- قلنبك- قرفه- قيصوم- ذكر- كافور- كبر- كراث- كراويه- كرفس- كزبره- كمون- لارنج- مقل أزرق- ناردين- نخوه هندی- نعناع فلفلى- هليون- ينسون.
- ⊙ إمساك (ملين ومسهل): أثل- أنخر- برقوق- بلح- بلسم التفاح- بطم- تمر هندی- توت أبيض- توت أسود- تين برشومى- جرجير-

جذبیل- جوز الهند- جوز فوفل- حب الملوك- حبه غاليه- حرجل-
 حلبه- حمص- حنظل- خبیزه- خردل أسود- خروع- خطمیه-
 خوخ- خیار- شنبّر- زعتر- سبانخ- سرمق- سلق- سمسم-
 ستامکی- سورنجان- سوسن- شمشار- شوکران- شیخ رومی-
 صبر- صنوبر- عاقول- عرقسوس- عسل النحل- عکرش- عنب-
 عنب الحیه- عود الأنبیاء- عود الرقه- عین العفریت- فاشرا- فول-
 قثاء- قرد مانا- قرع- قرطم- قطن- قلنبک- کتان- کراث- کمثری-
 کمون- لحلاح- لوز حلو- محموده- مخیط- مر- مریر- ملوخیه-
 من- موز- هجلیج.

❶ نزله معویه (مطهر): ثوم- جمیز- حشیشه مریم- قنبیط- کرفس،
 ❷ إسهال ودوستتاریا (قابض ومطهر): أترج- أرز- أس- بندق- ترنجان-
 تمر هندی- جوافه- حشیش- حشیشه مریم- حلاب- حمص-
 خس- دار صینی- دمسیسه- دوم- ذره- رجل الغراب- رجله-
 رمان- سفرجل- سندروس- سنط- شای- شجره الجن- شوکه
 یهودیه- شیکوریا- صمغ عربی- عدس- عرعر- عرق الذهب-
 عقص- عود- فراوله- فسدق- قرفه- قمح- قطلب- کاد هندی-
 کتان- کستناء- لبانه مغریه- لسان الحمل- مخیط- مشمش-
 نارمشک.

❸ دیدان بالأمعاء (طارد): اسد الأرض- برقوق- برنجاسف- بطم-
 ترمس- تمر هندی- توت أبيض- توت أسود- تین برشومی- ثوم-
 جوز- جوز أرقم- جوز الهند- جوز فوفل- حب العزیز- حبه غاليه-
 حلاب- خس- دمسیسه- رجله- رمان- زبیب الجبل- زراوند-
 زربیح- زعتر- زعفران- سندروس- سنط- شستجار- شیخ
 خراسانی- شیخ رومی- صبر- صمغ عربی- صنوبر- عنزروت-

عود الرقه- قرع- قيصوم ذكر- كبر- كشمخ- كمون- لوبياء- لوز
مر- ليمون بلدى- محمودة- مشمش- نخوه هندی- نرجس-
هجليج.

❊ إلتهاب بالزائده الدوديه (مطهر): حلبة.

❊ إلتهاب وآلم بالمصران الغليظ (مسكن ومطهر): أترج- سمس- عود
هندي.

❊ إلتهاب وآلم بالشرح بسبب البواسير (قابض ومطهر ومسكن):
بلسم التفاح- حشيش- دار صيني- ذره- صمغ عربي- قطلب- كراث-
كف مريم- مقل أزرق.

❊ إلتهاب وشرح بالشرح (مطهر وقابض): بطيخ- خروب- خروع-
خيار- زوفا- شمر- كتان- مر.

❊ ضعف الشهية للطعام (فاتح): أترج- بصل- ترمس- تفاح- توت
أبيض- تين الفيل- جرجير- جنطيانا- جوز- حشيشه الدينار-
حشيشه الذهب- حشيشه مريم- حلبة- خردل أسود- خروب-
زعرور- زعفران- سفرجل- سنبل هندي- شبت- شلجم- شيع
رومي- طرخون- طواره- عرق الذهب- عود الريح- فلفل أحمر-
فلفل أسود- قرنفل- كراويه- كرفس- كركم- كركم طويل- كيتا-
لفت- ليمون بلدى- مستعجلة- نخوه هندی- هليون.

❊ نحافه زائده (مسمن): حب العزيز- سورنجان .

❊ سمنه زائده (منحف): سندروس- شيكوريا- ليمون هندي- مقل
أزرق.

❊ ضعف عام (مقوى ومغذى ومسمن): أترج- أنخر- أنخرمكي- أرز-
اسارون- أسد الأرض- باباز- برتقال- برقوق- بسله- بطيخ-

ترنجان- تفاح- توت أبيض- توت أحمر- توت أسود- تين برشومي-
 جرجير- جزر- جميز- جنطيانا- جوافه- جوز الهند- حب العزيز-
 حبه غالية- حزنبل- حلبة- خبيزه- خرشوف- خروب- خس- ذره-
 رجلة- زراوند- سبانخ- سريس- سمس- شاهترج- شبت-
 شعير- شوكة يهوديه- صبر- صمغ الكثيراء- صنوبر- طماطم-
 عباد الشمس- عرطب- عنب- عنب الدب- عنزروت- عين الديك-
 غار- فاشرا- فاصوليا- فجل- فراوله- قسوق- فلفل أحمر- فول-
 فول سوداني- قاقلي- قردمانا- قرع- قطن- قلقاس- قمح- قنبيط-
 كاكاو- كراث- كرکم طويل- كستناء- كمثرى- كوسه- لفت-
 لوبياء- لوز حلو- ليمون هندي- مستعجله- مشمش- مغات-
 ملوخيه- موز- نخوه هندي- هليون.

- ❊ بروده غير عاديه بالجسم (مسخن): جنزبيل- قردمانا- قرفه- كاكاو.
- ❊ حراره مرتفعه بالجسم (مبرد ومرطب): بقله يمانيه - حب العزيز-
 حب الملوك - حبه غالية - خيار شنبير - دوم - قثاء - كركديه.
- ❊ حميات (مخفض للحراره ومعرق ومسكن): أثل- برتقال- برقوق-
 بطم - بقدونس - بلسان - بلسم التفاح - بنج - تليو - تمر هندي-
 توت أبيض- توت أسود- ثوم- جنطيانا- حب العزيز- حب الملوك-
 حبه غالية - حمحم - حنظل - خائق الذئب - خيار - رمان- ريحان -
 زدوار - زراوند - زراوند طويل- سبانخ - سفرجل - سلق- سنط-
 شاهترج - شجرة الجن - شعير - شلجم برى - شمشار - شنجار -
 - شوكة يهوديه - شيكوريا - صفصاف - صمغ الكثيراء - صنوبر -
 طواره - عاقر قرح - عدس - عنب - عنب الحية - عود - عود الريح -
 غافث - فراسيون أبيض - قثاء- قرع - قطن - قيصوصم ذكر - كافور

- كراث - كركديه - كستناء - كزبرة - كمون - كف مريم - كوسه -
كينا - لارنج - لحلاح - لسان الثور - لسان الحمل - ليمون بلدى -
مشمش - من - نرجس - يفسون.

❶ إرهاق وتعب بالجسم (منشط ومنبه ومتعش) : بردقوش - بن -
ترنجان - تمر هندی - جوز - حبة البركة - حبهان - حشيش -
خردل أسود - خروب - دار صيني - شاي - صمغ جاوي - عود
الأنبياء - عين العفريت - فاسوخ - فلفل أحمر - قات - قرفة برى -
قنه وشق - كرفس - كنذر - لفت - نخوه هندی.

== ٧ == أمراض الجهاز البولي :

❶ إستسقاء .. ماء زائد مختزن بالجسم (مدر) : أسد الأرض - اقحوان -
بردقوش - برواق - بصل العنصل - تين الأرض - حنظل - خزام -
زونا - شلجم - عدس - عرطب - عنب الحيه - عنب الذئب - فاشرا -
قطف - كشمليخ - لبانه مغربية - محموده.

❶ ألأم بالكلى .. مغص كلوي (مسكن) : إيكر - حرجل - حزنبل - خله
بلدى - دار صيني - دمسيسه - رجل الغراب - شنجار - شوكة
يهودية - شبح رومي - فسوق - لوبياء - لوز حلو.

❶ إلتهاب بالكلى (مطهر) : أنخرمكى - برغشت - بطم - حور - خزامى
- زعتر - صفصاف - عنب الدب - موز.

❶ بلهارسيا المسالك البولية (قاتل للبويضات) : توت أحمر - تين
برشومي - حب العزيز - دمسيسه.

❶ حصى بالكلى (مفتت ومذيب) : انخر - أنخرمكى - أسارون -
اقحوان - إيكر - بردقوش - برشاوشان - برقوق - برواق - ترمس -

تين برشومي - جرجير - جوافه - جوز أرقم - جوز الهند - حب
الملوك - حباب - حرجل - خله بلدي - رجل الغراب - زوار -
زراوند - سره الأرض - سليخه - سنبل هندي - شبت - شلجم بري
- طماطم - عكرش - فراسيون أبيض - فسوق - قثاء - قرفه -
قطف - قلنبك - كرفس - كرنب - لسان الثور - لوز حلو - لوزمر -
مرير - مشمش - نخوه هندي - هليون.

❶ كسل بالكلی (منشط): بندق - حمص - صفصاف.

❷ ألم أثناء التبول .. حرقان (مسكن ومطهر): بندق - حمص - ريحان -
صمغ الكثيراء - عاقول - كافور - كركديه - لوز حلو.

❸ بول محتبس وأقل من المعتاد (مدر): أبهل - أنخر - أس - أسارون -
اقحوان - إيكرا - باننجان - بردقوش - برقوق - بصل - بصل العنصل -
برواق - بطيخ - بقدونس - بلح - بلسم التفاح - بن - ترمس - توت
أبيض - تين الأرض - ثوم - جرجير - جنزبيل - جوافه - جوز الهند -
جوز أرقم - حباب - حمص - حور - خروب - خس - خله بلدي -
داتوره - دار شيشعان - دار صيني - ريحان - سبانخ - سعد -
سفرجل - سلق - سليخه - سندروس - سورنجان - سوسن -
شاي - شبت - شجرة الجن - شعير - شوفان - شلجم بري -
صفصاف - طماطم - عاقول - عدس - عرطب - عرعر - عكرش - عنب
الحيه - عنب الدب - عود - عود الريح - غافث - فجل - فراسيون
أبيض - قاقلي - قطف - قطلب - قلنبك - كاكاو - كبر - كتان -
كراويه - كرفس - كركم - كركم طويل - كرنب - كشاتبين - كمثرى
- لحلاح - لسان الثور - لوبياء - مرطوشه - مرير - مستعجله -
ملوخيه - موز - نخوه هندي - هليون - ينسون - ياسمين.

⊙ بول به دم (مانع) : أرز - بشنين - دوم - زعتر - سنط - صنوبر - كزبره.

⊙ آلام بالمثانة (مسكن) : تين برشومي - جوز الهند - حرجل - حشيش - رجل الغراب.

⊙ إلتهاب بالمثانه .. وحرقان (مطهر ومسكن) : بطم - بلح - حور - خبيزة - خله بلدي - دوم - صنوبر - عنب الحيه - هجليج.

== ٨ == أمراض الجهاز التناسلي عند الذكور :

ضعف جنسى (منشط ومقوى ومنبه) : اثل - أنخرمكى - اسارون - اقحوان - برقوق - بطيخ - بندق - تين الأرض - تين الفيل - جنزبيل - جوز - جوز الطيب - جوز الهند - جوز فوفل - حب الملوك - حبه البركه - حبهان - حشيشه مريم - خرشوف - خس - خوخ - خولنجان - هندی - داتوره - زدوار - زعفران - زوفا - سره الأرض (أشران) - سنبل هندی - سورنجان - شلجم - صنوبر - طرخون - عاقر قرح - عنب الحيه - عود - عود هندی - عين الديك - قاقلى - قرطم - قرنفل - قطف - قلقاس - كبر - كتان - كرفس - كرنب - كستناء - لحلاح - لفت - لوبياء - لوز حلو - مستعجله - مغات - من - موز - ناردين - هليون - ياسمين.

⊙ إلتهاب بالخصيتين (مطهر) : أنخرمكى.

⊙ إحداث هبوط جنسى متعمد : قطن - كافور.

== ٩ == أمراض الجهاز التناسلي عند الإناث :

⊙ آلام والتهابات بالرحم (مطهر ومسكن) : حشيش - سنط - قطلب - كروايه - هجليج.

- ⊙ إلتهاب بالمهبل (مطهر) : خروب- فاسوخ.
- ⊙ نزيف بالرحم (قابض) قطن- ياسمين.
- ⊙ آلام الطمث والدورة الشهرية (مسكن) : عنب الذئب- كراوية.
- ⊙ طمث محتبس وأقل من المعتاد (مدن) : بقدونس- ترنجان- جنطيانا- حبهان- حمص- خردل أسود- زعفران- دار شيشعان- زراوند طويل- سندروس- سنبل- هندي- سليخة- شيح رومي- صبر- طرخون- عرعر- غافث- فراسيون أبيض- قنه وشق- قيصوم ذكر- كرفس- كرنب- مستعجله.
- ⊙ عقم بالسيدات (منشط ومطهر) : برنجاسف- عنب الذئب- عود الأنبياء- كرفس.
- ⊙ إجهاض للجنين (مثبت) : سفرجل.
- ⊙ مانع للحمل : تين الأرض- سنط- صمغ عربي.
- ⊙ إحداث إجهاض متعمد (مجهض) : حنظل- زراوند طويل- فراسيون أبيض- كنذر- لبانه مغربيه- مقل أزرق.
- ⊙ ولاده متعسره (تسهيل للولاده) : خيار- شنبر- زراوند طويل- كف مريم- هليون.
- ⊙ قله اللبن عند الأمهات المرضعات (مدر) : حب العزيز- حليه- سمسم- شبت- فاشرا- فجل- كروايه- ينسون.

== ١٠ == أمراض الجهاز العصبي :

- ⊙ كسل في نشاط المخ .. وضعف في دورته الدمويه (منشط) : لوز حلو.
- ⊙ ذاكره ضعيفه ونسيان (مقوى) : قرنفل- بن.
- ⊙ آلام بالاعصاب (مسكن) : سكران- صنوبر- طواره- كشاتبين.

⊗ ضعف بالأعصاب (مقوى ومنبه ومنشط): إيكير- برتقال- جزر- زوفا- شيح رومى- عرقسوس- عرطب- فسدق- لارنج- لحاح- ناردين- نرجس.

⊗ توتر بالأعصاب (مهدئ ومسكن): بردقوش- تليو- جوز الهند- حشيشه الدينار- خردل أسود- خشخاش أحمر- داتوره- ريحان- زبيب الجبل- عسل النحل- قرع- كنذر- لفت- نعتاع فلفلى- ياسمين أصفر- ينسون.

⊗ تشنجات عصبية وهستيريا (مهدئ): إيكير- برتقال- برنجاسف- بنج- ترنجان- تليو- حلتيت- دار صينى- زدوار- زعتر- سنبل هندی- فراسيون أبيض- قنه وشق- قيصوم ذكر- كافور- لارنج- محموده- نبق- نرجس- ياسمين أصفر.

⊗ صرع (مسكن ومهدئ): أس- أسد الأرض- برنجاسف- بصل- سره الأرض (أشوان)- شوكران- عنب الحيه- عوده الرقه- قنه وشق- كافور- نرجس.

⊗ أرق (منوم): بنج- تليو- سكران- عسل النحل.

⊗ صداع وآلم بالرأس (مسكن): انخرمكى- أس- باذنجان- برنجاسف- برقوق- بقله يمانيه- تمر هندی- حناء- حب العزيز- حبه غاليه- دار شيشعان- زعرور- سلق- سنامكى- سندروس- عرطب- عود هندی- غار- قرع- كافور- كبر- كنذر- كوسه- لوز مر- ليمون بلدى- محموده- نارمشك- ياسمين.

⊗ صداع نصفى (مسكن): ارز- بردقوش- طواره- ياسمين أصفر.

⊗ شلل نصفى .. فالج (منشط): انخرمكى- عاقر قرح- فل.

❶ إحداث تخدير عام بالجسم: بنج- جوز ارقم- جوز فوفل- حشيش- حشيشه الدينار- خائق الذئب- خشخاش- يبروح.

❷ ادمان للمخدرات والمنومات: زدوار.

== ١١ == أمراض العضلات والمفاصل :

❶ آلام بالمفاصل .. روماتزم (مسكن) ابنوس- أترج- أنخر- أسارون- باذنجان- بسله- بشنين- بطم- بقم هندی- بلسان- بلسم التفاح- بنج- تمر هندی- تين الأرض- ثوم- جنزبيل- حباحب- حزنبل- حنظل- حور- خائق الذئب- خردل اسود- خروب- خس- خشخاش- رجل الغراب- رعرع أيوب- زعفران- ست الحسن- سعد- سلق- سنامكى- سورنجان- شبيط- شلجم- شمشار- شيح رومى- صبر- صفصاف- عاقر قرح- عاقول- عرعر- عرطب- عنب الحيه- عود الأنبياء- غار- عنزورت- عود- فاسوخ- فاشرا- فلفل أحمر- فول- قاقلى- قرطم- قمح- قنه وشق- قيصوم ذكر- كافور- كبر- كراث- كزبره- كمون- كندر- لادن- لفت- لوز مر- مر- مستعجله- مغات- ميعه- نبق- ياسمين أصفر.

❷ إلتواء بالمفاصل (مسكن): زهره العطاس.

❸ تصلب بالمفاصل (مزيل): ثوم- زربيج- حباحب.

❹ تصلب بالعضلات (مزيل): تين القيل- ثوم- كافور.

❺ آلام بالجانب (مسكن): دار صينى- رجل الغراب- خس- سنامكى .

❻ آلام بالظهر (مسكن): جوز الهند- رجل الغراب- شلجم- صنوبر-

عود هندی- قاقلى- لوبياء- هليون.

❼ نقرس (مسكن): أترج- أسارون- زدواند- سنامكى- صفصاف-

طواره- عاقر قرح- عنزروت- عود الأنبياء- فاشرا- فراوله- فل-
مقل أزرق- کرنب- کشملخ- مستعجله- مغات.

❁ عرق النسا (مسكن): أنخرمكى- أسارون- بلسم التفاح- حباحب-
حشيشه الذهب- سنامكى- سورنجان- عاقر قرح- عرطب-
عنزروت- فل- قيصوم ذكر- كبر- کرنب- محموده- مغات- مقل
أزرق- ملوخيه- هليون.

== ۱۲ == بخور عطري:

❁ ايكرا- زعفران- سندروس- شيبه- عين الديك- عين العفريت- عود-
قطلب- قنه وشق- قيصوم ذكر- كنذر- لبانه مغربيه- مقل أزرق.

فهرس النباتات

۱۱۱	افرييون	(۱)	
۳۴	اقحوان	۳۲	ابهل
۴۹	اكونايت	۴۶	ابهل هندی
۱۱۶	الفافاڤانون	۳۲	اينوس
۱۷۹	ألوه	۷۵	ابوفروه
۵۱	امبرباريس	۱۷۰ - ۷۰	اترج
۵۹	انتله	۳۳	اثل
۴۷	انجبا	۳۳	انخر
۱۱۳	ايارج فيقرا	۳۳	انخر مکی
۸۹	ايرس	۱۷۱	اراک
۳۴	ايکر	۱۷۰ - ۶۱	ارز
	(ب)	۴۶	ارقطيون
۷۰	باباز	۱۷۱ - ۳۳	آس
۱۰۸	بابونج	۳۳	اسارون
۶۴	باذنجان	۹۳	اسد الارض
۱۱۶	بخور مريم	۴۵	اهران
۷۱	برتقال	۱۱۱	اشق
۳۴	برجاموت	۵۴	اصابع صفر
۸۱	بردقوش	۵۴	أصف
۱۷۱ - ۳۴	بردی	۵۷	اطباء القطه
۳۴	برشاوشان	۴۴	اطريلال
۳۴	برغشت	۱۷۸	اظفار

١١٣	بورق	٧١	برقوق
١١٦	بورق احمر	٣٦	برنجاسف
١١٩	بورق ارمنى	٣٥	برنوف
	(ت)	٣٥	برواق
١٢٢	تبغ	١٢٠	بسباسه
٥٨	ترمس	٥٨	بسله
٨٩	ترنجان	٣٥	بشنين
٧٢	تفاح	٦٤	بصل
٥٧	تفاح الجن	٣٥	بصل العنصل
٣٥	تفاح العجائب	٣٥	بطم
٥٧	تفاح برى	١٧٣-٧١	بطيخ
١٠٢	تليو	٨١	بقدونس
١٧٢	→ تمر	١٧٣	بقله حمقاء
١٠٣	تمر هندی	٣٧	بقله يمانيه
٧٢	توت ابيض	٣٦	بقم هندی
٧٢	توت احمر	٤٤	بلادونا
٧٢	توت اسود	١٧٢-٧١	بلح
٣٧	تين الارض	٩٣	بلسان
٣٧	تين الفيل	٣٥	بلسم التفاح
١٧٣-٧٢	تين برشومى	٩٣	بلسم مکه
٣٦	تين مکه	١٠٢	بن
	(ث)	٣٦	بنج
١٧٥	ثفاء	٦٤	بنجر
١٧٤-٦٤	ثوم	٧١	بندق
		١٢١-١٢٠-١١٨	بنفسج

١٠٠	حبه البركه	(جـ)	
١٠٠	حبه سوداء	١١٩-١١٢-١١١	جاوشير
٨١	حبهان	٦٥	جرجير
٣٨	حبه غاليه	٧٧	جريب فروت
١١٣	حبق نهري	٦٥	جزر
٣٩	حرجل	١٧٤	جمار
١٧٥	حرف	٧٣	جميز
١١٦	حرمل	١١٤-١١٢-١١١	جند بيد ستر
٣٩	حزنبل	١١٩-١١٧	
٣٩	حشيش	١٠٤	جنزبيل
٣٩	حشيشه الدينار	٣٧	جنطيانا
٣٩	حشيشه الذهب	٧٣	جوافه
٤٠	حشيشه مريم	٧٣	جوز
٨١	حصالبان	١١٩-١١٧-١١٥	جوزبوا
١٢٠-١١٩	حضض هندي	٣٧	جوزارقم
١٧٥-٥٨	→ حليه	٨١	جوز الطيب
٤٠	حلاب	٧٣	جوز الهند
٩٣	حلتيت	٣٧	جوز فوفل
٤٠	حمحم	(حـ)	
٥٩	حمص	٣٨	حب البان
١٧٥-١٠٨	حناء	٣٧	حب البلانر
٤٠	حنظل	١٧٥	حب الرشاد
٤١	حور	٣٨	حب العزيز
١١٥	حوف البرنج	٣٨	حب الملوك
		٣٨	حباحب

(خ)			
۶۸	دباء	۴۱	خائق الذئب
۱۰۵	دار صینی	۴۴	خائق الفهد
۴۲	دار شیشعان	۶۵	خبیزه
۱۱۱	دار فلفل	۸۱-۱۱۱-۱۱۴	خردل اسود
۵۵	دقن الباشا	۱۱۹	خریق ابیض
۴۳	دمسیسه	۱۱۹	خریق اسود
۴۳	دوم	۶۶	خرشوف
(ذ)		۱۰۴	خروب
۶۱	ذره	۱۰۰	خروع
(ر)		۹۱	خزاسی
۴۳	رجل الغراب	۶۶	خس
۶۶	رجله	۹۶	خشب النسر
۴۳	رعرع ایوب	۴۱	خشخاش
۱۱۶	رطبه	۴۱	خشخاش احمر
۱۷۶-۷۴	رمان	۴۱	خطمیه
۱۷۱-۸۲	ریحان	۴۱	خله بلدی
(ز)		۴۲	خله شیطانی
۱۷۶	زبیب	۷۴	خوخ
۴۳	زبیب الجبل	۴۲	خولنجان هندی
۴۳	زدوار	۶۶	خیار
۴۴	زربیح	۴۲	خیار شنبر
۴۴	زراوند	۵۳	خیربوا
۴۴	زراوند طویل	(د)	
۸۲	زعترا	۴۲	داتوره
۱۱۳-۱۱۲-۸۲	زعفران		
۱۷۶-۱۲۱-۱۱۵-۱۱۴			

زعرور	۴۴	سنبل هندی	۹۰
زنبق	۱۱۷	سوسن	۱۱۶-۹۰
زهره العطاس	۴۴	سورنبات	۴۴
زوفا	۹۳	سورنجان	۴۶
زیتون	۱۷۷-۱۰۰	سیرج	۱۲۴
(س)		(ش)	
سبانخ	۶۶	شاهترج	۴۶
ست الحسن	۴۴	شای	۱۰۵
سذاب بری	۱۱۴	شای العرب	۵۳
سرمق	۴۵	شبت	۶۷
سره الارض	۴۵	شبیط	۴۶
سره الناقه	۵۰	شجره الجن	۴۶
سریس	۶۷	شجره الدم	۴۷
سعد	۴۵	شریین	۴۷
سفرجل	۱۷۷-۷۴	شطه	۸۳
سکبینج	۱۱۳-۱۱۲-۱۱۱	شعیر	۶۱
سکر الطبرزد	۱۱۳	شلجم بری	۴۷
سکران	۴۵	شمر	۸۲
سلق	۱۲۰-۱۱۵-۶۷	شمشار	۴۷
سلیخه	۴۵	شنجار	۴۷
سمسم	۱۰۰	شوفان	۶۱
سنا	۱۷۷-۴۵	شوك العلك	۹۳
سنامکی	۴۵	شوکران	۴۷
سندروس	۹۴	شونیز	۱۱۶-۱۱۵-۱۱۴-۱۱۳
سنتط	۴۶		۱۷۴-۱۱۹-۱۱۸

شوكه يهوديه	٤٨	(ع)	
شيبه	٤٨	عاقر قرح	٤٩
شيخ خراسانى	٤٨	عاقول	٤٩
شيخ رومى	٤٨	عباد الشمس	١٠١
شيطرج	١١٥	عبيثران	٣٥
شيكوريا	٤٨	عدس	١٧٩-٥٩
	(ص)	عرايس النيل	٣٥
صبر	٩٤-١١٢-١١٤	عرطب	٥٠
	١١٩-١٢٠-١٧٨	عرعر	٤٩
صبر سوقطرى	١١٩	عرق الذهب	٥٠
صعتر	١١٨-١٧٨	عرقسوس	١٠٦
صفصاف	٤٨	عسل النحل	١٢٨
صمغ الكثيراء	٩٤	عشر	٩٧
صمغ جاوى	٩٤	عصفر	١٠٩
صمغ عربى	٩٥	عقص	٥٠
صمغ نوشادى	٩٦	عكرش	٥٠
صنوبر	٦٢	عنب	٧٤
	(ط)	عنب الحيه	٥٠
طرخون	٤٩	عنب الدب	٥١
طرفاء	٩٨	عنب الذئب	٥١
طماطم	٦٧	عنبر	١١٧
طواره	٤٩	عنزروت	٩٥
طيب	١٧٨	عود	٩٥
	(ظ)	عود الانبياء	٥١
ظفر	١٧٨	عود الرقه	٩٦

۱۱۵	فتجنکشت	۵۱	عود الريح
۱۱۱	فوانيا رومی	۱۱۱	عود الصليب
۱۱۱	فوانيا فارسی	۱۱۸	عود العطاس
۱۱۸	فودنج جبلی	۴۹	عود القرح
۵۹	فول	۹۶	عود هندي
۵۹	فول سودانی	۵۱	عين الديك
	(ق)	۵۱	عين العفريت
۵۳	قات	۵۲	عين النسر
۵۳	قاقلی	۷۳	عين جمل
۶۷	قثاء		(غ)
۱۱۵	قثاء الحمار	۵۲	غار
۸۳	قرد مانا	۵۲	غافث
۱۷۹-۶۸	قرع		(ف)
۱۰۹-۸۳	قرطم	۹۶	فاسوخ
۱۰۶	قرفه	۵۲	فاشرا
۱۰۷	قرفه بری	۵۹	فاصوليا
۱۱۷-۸۳	قرنفل	۶۷	فجل
۱۲۰-۱۱۷	قسط	۵۲	فراسيون ابيض
۳۴	قصب الذريره	۷۴	فراوله
۱۸۲	قصب السكر	۱۱۹-۱۱۱	قريبون
۵۳	قطلب	۷۵	فسدق
۵۳	قطف	۹۰	فل
۴۵	قطف بری	۱۱۹-۱۱۴	فلفل ابيض
۹۹	قطن	۸۳	فلفل احمر
۶۸	قلقاس	۱۱۴-۱۱۱-۸۳	فلفل اسود

٤٥	كزبره الحمار	٥٣	قلنبك
٧٥	كستناء	٦٢	قمح
٥٥	كشاتبين	٦٨	قنبيط
٦٩	كشك الماز	١١٨	قنطريون دقيق
٥٥	كشمخ	٩٦	قنه وشق
٥٥	كف مريم	٥٤	قيصوم ذكر
١٨١	كماه	(ك)	
٧٥	كمثرى	١١٥	كابللى
٨٤	كمون	٩٦	كادهندى
٩٧	كندر	٣٧	كاشيو
-١١٣-١١٢	كندس	١٢١-١١٧-١١٣-٥٤	كافور
١١٩-١١٧-١١٤		١٠٧	كاكاو
١١٨	كندس عراقى	١٠٧	كانيللا
٦٩	كوسه	١٨٠	كبات
٣٧	كوشاد	٥٤	كبر
٥٥	كينا	١٠١	كتان
(ل)		١٨١-٦٨	كراث
١١٨-٩٧	لادن (لادن)	٨٣	كراويه
٧٥	لارنج	١٨١-١١٨-٦٨	كرفس
٩٠	لافندر	١٠٧	كركدية
١٧٤	لب النخيل	٥٥	كركم طويل
١١٦	لبلاب	١٨١	كرم
١٨٢	لبان	٦٩	كرنب
١٢١-٩٧	لبان ذكر	٨٤	كزبره
٩٧	لبانه مغربيه	٣٤	كزبره البئر

۵۷	مستعجله	۵۵	لبخ
۱۱۷-۱۱۳	مسك	۵۵	لحلاح
۱۱۵	مشكطرا	۵۵	لسان الثور
۷۷	مشمش	۵۶	لسان الحمل
۱۱۵	مشيع	۶۹	لفت
۵۷	مفات	۶۰	لوبياء
۳۶	مغص	۱۲۰-۷۶	لوز حلو
۹۸	مقل ازرق	۷۶	لوز مر
۶۹	ملوخيه	۱۱۵	ليليوم
۹۸	من	۷۶	ليمون بلدی
۷۷	موز	۷۶	ليمون بنزهير
۱۱۷	موميای	۷۷	ليمون هندی
۹۷	ميعة	(م)	
	(ن)	۵۶	مازديون
۹۰	ناردين	۱۱۵	ماميران
۳۳	ناردين بری	۵۷	ماندراك
۵۷	نارمشك	۵۶	محموده
۷۵	نارنج	۵۶	مخيظ
۷۷	نبيق	۹۷-۱۱۱-	مر
۸۴	نخوه هندی	۱۲۰-۱۱۲	
۹۰	نرجس	۸۱	مراره الحنش
۱۲۴	نطرون	۸۱-۱۱۸-۱۲۱-	مرزنجوش
۸۴	نعناع بلدی	۱۸۲.	
۸۵	نعناع فلفلی	۵۶	مرطوشه
۱۱۵	نوشادر	۵۶	مرير

۵۷	نيله
۱۲۰	نيلوفر
(هـ)	
۵۷	هجليج
۶۹	هليون
۱۸۳-۴۸	هندباء
(و)	
۱۸۳	ورس
(ى)	
۹۱	ياسمين
۹۱	ياسمين اصفر
۵۷	يبروح
۸۵	ينفسون

مراجع الكتاب

أ) المراجع العربي :

- ١- ابن البيطار- الجامع لمفردات الأدوية والأغذية- القاهرة ١٢٩١هـ.
- ٢- ابن البيطار- الدرر البهية- دمشق ١٩٥٠م.
- ٣- ابن اسحق، حنين- العشر مقالات فى العين- المطبعة الاميرية بالقاهرة ١٩٢٨م.
- ٤- ابن رسول، الملك المظفر يوسف- المعتمد فى الادوية المفردة- القاهرة ١٩٥١م.
- ٥- ابن سينا- القانون فى الطب- القاهرة ١٢٩٤هـ.
- ٦- ابن قره، ثابت- الذخيرة فى علم الطب- القاهرة ١٩٢٨م.
- ٧- ابن قيم الجوزية، شمس الدين ابى عبد الله- معجم التداوى بالأعشاب والنباتات الطبية- القاهرة ١٤٠٧هـ.
- ٨- ابن ميمون- شرح اسماء العقار- القاهرة ١٩٤٠م.
- ٩- ابن وحشية- الفلاحه النبطية.
- ١٠- الأزرق، الشيخ ابراهيم بن عبد الرحمن- تسهيل المنافع فى الطب والحكمه- القاهرة ١٩٤٨م.
- ١١- الأصمعى- كتاب النبات- القاهرة ١٩٧٢م.
- ١٢- الانطاكى، داود- تذكره اولى الالباب والجامع للعجب العجائب (تذكره داود) القاهرة ١٢٨٢هـ.
- ١٣- البونى، احمد (الامام)- منبع اصول الحكمه- القاهرة ١٩٥٦م.

- ١٤- البونى، احمد (الامام) - شمس المعارف الكبرى - القاهرة ١٩٧٣ م.
- ١٥- البيرونى - الصيدنه فى الطب - باكستان ١٩٧٣ م.
- ١٦- الذهبى، الحافظ ابى عبد الله - الطب النبوى - القاهرة ١٩٦١ م.
- ١٧- الرازى، ابو بكر - الحاوى فى الطب - دمشق ١٩٥٣ م.
- ١٨- الزبيدى - معجم اسماء النبات (تاج العروس) - القاهرة ١٩٦٥ م.
- ١٩- السويدي، الامام - تذكره الامام السويدي فى الطب - القاهرة ١٩٣٧ م.
- ٢٠- السيوطى، جلال الدين - رحمه فى الطب والحكمه - القاهرة ١٩٣٨ م.
- ٢١- الطبرى، على بن رين - فردوس الحكمه - برلين ١٩٢٨ م.
- ٢٢- العطار، كوهين (العطار الهارونى) - منهاج الدكان ودستور الاعيان القاهرة ١٣٠٥ هـ.
- ٢٣- العودات، محمد (دكتور) ولحام، جورج (دكتور) - النباتات الطبية واستعمالاتها - دمشق ١٩٨٧ م.
- ٢٤- الخافقى، احمد بن خليل - الادوية المفردة - نسخه خطيه من عام ٩٩٠ هـ. محفوظه فى مكتبه متحف الفن الاسلامى بالقاهرة.
- ٢٥- الفيروزابادى - القاموس المحيط - القاهرة ١٩٨١ م.
- ٢٦- القرطبى، موسى بن عبد الله - الطب القديم - القاهرة ١٩٣٢ م.
- ٢٧- المجوسى، على بن العباس - كامل الصناعه الطبيه - بولاق بالقاهرة ١٢٩٤ هـ.
- ٢٨- انيس، محمد امين (صيدلى كيميائى) - المرشد المنير فى خواص العقاقير القاهرة ١٩٢٤ م.

٢٩- بوتاجى، شكرى (دكتور) الدليل الامين فى الصحة والمرض- القاهرة ١٩٣٣م.

٣٠- جبره، صابر (دكتور) تاريخ الصيدلة- القاهرة ١٩٣٧م.

٣١- جبره، صابر (دكتور)- تاريخ العقاقير والعلاج- القاهرة ١٩٦٠م.

٣٢- حسين، فوزى طه قطب- النباتات الطبية ... زراعتها ومكوناتها- القاهرة ١٩٨٥م.

٣٣- خطاب، حسن عبد الرحمن- الثروة النباتية فى مصر القديمة- القاهرة ١٩٨٥م.

٣٤- ديو سقورديس، بيدانوس- كتاب الحشائش (الماده الطبيه) المغرب ١٩٥٢م.

٣٥- دينكلر (مسيو) ماده الطبيه- بولاق بالقاهرة ١٩٠٨م.

٣٦- رويحه، امين (دكتور) التداوى بالاعشاب- بيروت ١٩٧٣م.

٣٧- سعد، شكرى ابراهيم (دكتور) تصنيف النباتات الزهرية- القاهرة ١٩٧٥م.

٣٨- سعد، شكرى ابراهيم (دكتور)- نباتات العقاقير والتوابل .. مكوناتها وفوائدها- القاهرة ١٩٧٧م.

٣٩- عاشور، عبد اللطيف- التداوى بالاعشاب والنباتات- القاهرة ١٩٨٥م.

٤٠- عبد الرحمن، عبد العزيز (دكتور)- تاريخ الطب والصيدلة والكيمياء عند قدماء المصريين- القاهرة ١٩٣٩م.

٤١- عبد السلام، حسن- بين الصيدلى والطار- القاهرة ١٩٧٣م.

٤٢- عوض الله، احمد الصباحى- العلاج بالاعشاب والنباتات الشافيه القاهرة ١٩٨٤م.

- ٤٣- عيسى، احمد (دكتور) تاريخ النباتات عند العرب- مطبعة جامعه الملك
فؤاد الأول- القاهرة ١٩٤٤م.
- ٤٤- عيسى، احمد (دكتور): المأثور من كلام الأطباء- مطبعة جامعه الملك
فؤاد الأول- القاهرة ١٩٥١م.
- ٤٥- قنواتى جورج شحاته (اب دكتور) تاريخ الصيدله والعقاقير- القاهرة
١٩٥٩م.
- ٤٦- كمال، احمد (باشا) اللاكئ الدريره فى النباتات والاشجار القديمة
المصريه- القاهرة ١٣٠٦هـ.
- ٤٧- كمال حسن (دكتور) الطب المصرى القديم ج ١ و ٢- القاهرة
١٩٦٤م.
- ٤٨- مكرزل، قبلان سليم- اعشابنا دواء .. صحتك وجمالك- بيروت
١٩٨٢م.
- ٤٩- مفتاح، رمزى (دكتور) احياء التذكيره فى النباتات الطبيه والمفردات
العطاريه- القاهرة ١٩٥٣م.
- ٥٠- ندى، احمد- زراعه الخضر والفاكهه فى مصر .. قديما وحديثا
ج ١ و ٢ القاهرة ١٨٧٥م.
- ٥١- نظير، وليم- الثروه النباتيه عند قدماء المصريين- القاهرة ١٩٧٠م.
- عمده المحتاج فى علمى الادويه والعلاج (الماده الطبيه) القاهرة ١٨٦٥م.
- الموسوعة العربيه الميسره القاهرة ١٩٦٥.

ب، المراجع الأجنبية :

- 1- Bianchi, f. and Corbetta, f. ; Health Plants of the world, New York 1977.
- 2- Colin, Jane ; Herbs and Weeds, london 1973.
- 3- DeLanesan; Histoire Naturelle Medicale, Paris 1885.
- 4- Dymock, William ; Pharmacographia Indica, Hamdard Foundation, Pakistan 1972.
- 5- Fluck, Hans ; Medicinal plants (translated by J. M. Rowson), Fowsham & co. Ltd., London 1976.
- 6- Gammerman, A. F. ; Tropical and Subtropical Medicinal Plants, Press Meitsina, Moscow 1974.
- 7- Ghosh, R. ; Materia Medica and Therapeutics, Calcutta, India 1925.
- 8- Greenish, H. G. ; Materia Medica, London 1924.
- 9- Kybal, Jan ; Herbs and Spices, Hamlyn Publi., Prague 1980.
- 10- Lewis, W. H. and Elvin - Lewis, M. P. F. ; Plants and Human Health, Washington Press Magz. 1977.
- 11- Lewis, W. H. and Elvin - Lewis, M.P.F. ; Medical Botany : Plants affecting man's health, John wiley & Sons (Interscience) London 1982 (2 nd ed.).
- 12- LeStrange, R. ; A History of Herbal Plants, Angus & Robertson, london 1977.

- 13- Ramstad, E. ; Modern Pharmacognosy, McGraw - Hill, New york 1959.
- 14- Schauenberg, Paul and Paris, Ferdinand ; Guide to Medicinal Plants, London 1977.
- 15- Selsam, Millicent ; Plants that Heal, U. S. A. 1959.
- 16- Spaich, W. and Haug, K. F. ; Modern Phytotherapie, Verlag, Heidelberg 1978.
- 17- Stary, Frantisek (Dr.) and Jirasek, Vaclav (Dr.) ; Herbs : A concise guide in colour, Czechoslovakia 1973.
- 18- Tackholm, Vivi ; Student's Flora of Egypt, Cairo 1974.
- 19- Thorhaug, Anita ; Botany in China, Stanford, California, 1979.
- 20- Wallis, T.E. ; Text Book of Pharmacognosy, london 1955.
- 21- White, Hale ; Materia Medica, London 1932.
- 22- Indian Medicinal Plants, Delhi 1975.

عسل النحل غذاء وشفاء
علاج امراض القلب
علاج امراض الكبد
علاج امراض الشيخوخه
علاج الامراض الجلديه
علاج امراض الفم والحنجره
علاج امراض المعده والامعاء
علاج امراض الجهاز التنفسي

